

**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA “MANUEL FAJARDO” FACULTAD
DE CULTURA FÍSICA “NANCY URANGA ROMAGOZA”**



**TESIS PRESENTADA EN OPCION AL TITULO DE MASTER EN ACTIVIDAD FISICA
COMUNITARIA**

Título: Las Técnicas Participativas y su contribución en la incorporación y mantenimiento a las actividades físicas de las personas de la tercera edad a los Círculos de Abuelos del Consejo Popular Urbano, municipio San Luís.

Autora: Lic. Magaly Hernández Lorenzo.

Tutora: MSc. Ida Galván Rodríguez. Profesor Titular.

Consultantes: MSc. José Juan González Troya. Profesor Titular.
MSc. Alberto Toledo Castañet.

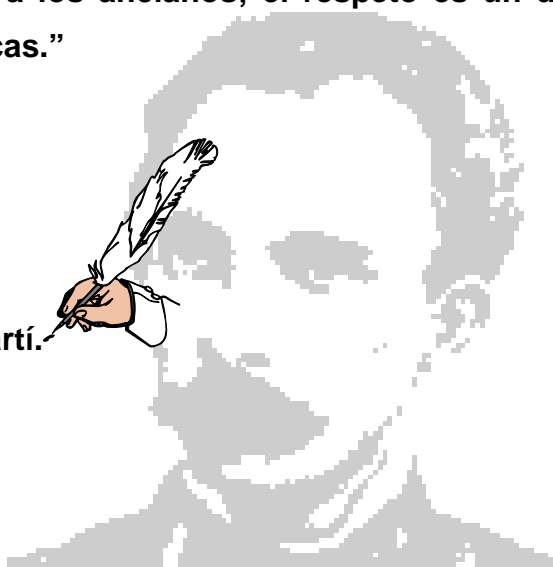
Pinar del Río, Abril del 2009

“Año del 50 aniversario del Triunfo de la Revolución”

Pensamiento

“ No hay cosa más bella que amar a los ancianos; el respeto es un dulcísimo placer. Los ancianos son los patriarcas.”

José Martí.



Agradecimientos

Agradezco con gran amor y ternura a mi pequeña hija Daniela que me inspira abrirme camino por un sendero que iluminará nuestros futuros y a mis padres que tanto los amo por sus buenos ejemplos y apoyo en mi vida profesional.

- A los MSc Ida Galván, María del Carmen Corvo, Alberto Toledo y José Juan González por sus certeras orientaciones y apoyo en mi vida profesional.
- A mis compañeros de trabajo y familia por su apoyo en los momentos que los necesité.
- A los técnicos en informática Emilio García Pérez y Oscar González Díaz.

MODELO PARA EVALUACIÓN

Luego de estudiada la exposición del diplomante _____, así como la opinión de los tutores y el oponente del presente trabajo de diploma, el tribunal emite la calificación de _____ puntos.

Presidente del Tribunal

Secretario

Vocal

Tutor

Dado en la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” a los _____ días del mes _____ del 2009.

“ Año del 50 aniversario del Triunfo de la Revolución.”

DECLARACIÓN DE AUTORIDAD.

Declaración de Autoridad.

Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencia de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los _____ días del mes de _____ del 2009.

Autor: Nombre (s) y apellido (s) y firma

Resumen

Dado el tema que nos ocupa es importante conocer que el Consejo Popular Urbano del municipio San Luís es uno de los que posee mayor cantidad de personas de la tercera edad, y dada la importancia de la práctica del ejercicio físico en esta edad se hace necesario lograr una mayor incorporación de estas personas a los Círculos de Abuelos por lo que se toma como muestra para la realización de este trabajo la comunidad perteneciente al Consultorio # 5 ubicado en el centro del casco urbano. Para hacer el estudio se tuvo en cuenta la cantidad de personas de la tercera edad que residen en la comunidad para poder aplicar un diagnóstico inicial partiendo particularmente de las necesidades de cada uno de ellos, de ahí que se les aplicará entrevistas a los incorporados al Círculo de Abuelos que son los menos, a los no incorporados así, como al profesor que imparte clases y la enfermera del consultorio, las cuales sirvieron de apoyo para obtener una información más detallada y desarrollar dicha investigación. Teniendo como base los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial se pudo apreciar que la mayor cantidad de estas personas no están incorporados al Círculo de Abuelos de la comunidad y dada la importancia que brinda la práctica sistemática del ejercicio físico en esta edad surge como una alternativa Técnicas Participativas para aplicar en cada una de estas actividades que no solo ayuden a incorporar personas de la tercera edad, sino, que a la vez contribuyan a mantenerlas, pues la práctica del ejercicio físico ayudaría a mejorar la participación, tal como lo demostraron, las Técnicas Participativas.

Actividad física.

Tercera edad.

Técnicas Participativas.

Índice

Introducción-----	Pág. 1
Capítulo I: Génesis y presupuestos teóricos de la actividad física del adulto mayor en la comunidad.-----	Pág. 17
Capítulo II: Las Técnicas Participativas y su contribución en la incorporación y mantenimiento a la práctica de la actividad física en personas de la tercera edad. -----	
-----	Pág. 48
Conclusiones-----	Pág. 70
Recomendaciones -----	Pág. 71

Introducción

La actividad física en la tercera edad contribuye al mejoramiento y activación del organismo de los practicantes, permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales, y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

En la edad adulta es necesaria una práctica física periódica, realizada de forma coherente, controlada y adoptada a las características y necesidades de las personas mayores. Esta actividad da lugar a unas repercusiones muy positivas, siempre y cuando, se adapte a las posibilidades de la persona de forma progresiva y equilibrada.

Al estudiar la comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano del municipio San Luís, el cual cuenta con 9 consultorios del médico de la familia, se pudo analizar que poseen una población longeva donde ocurren pocos nacimientos y la población cada vez envejece más, de los mismos, tomamos como muestra solo la población de la tercera edad del Consultorio # 5.

Para hacer el estudio, al aplicar el diagnóstico inicial partimos particularmente de las necesidades de cada uno de ellos, de ahí que se partiera de una observación la cual nos facilitó datos, para después aplicar entrevistas a los incorporados al Círculo de Abuelos que son los menos, a los no incorporados, como a otras personas que sirvieron de apoyo para obtener una información más detallada para poder desarrollar dicha investigación.

Este Consejo Popular Urbano donde se encuentra ubicado geográficamente el Consultorio # 5, posee un total de 7082 habitantes, aproximadamente más de la cuarta parte pertenecen a la tercera edad (60-80) años, en el área existe una población longeva; resultó de interés tomar la muestra precisamente de esta comunidad urbana, por ser uno de los Consejos Populares que posee en su universo mayor cantidad de personas de la tercera edad, además por la poca incorporación del adulto mayor a la

actividad física, así, como el abandono de estos al círculo , lo que nos motivó a elaborar Técnicas Participativas y llevarlas a la práctica para hacer más dinámica y entretenida la clase con estas personas adultas, que necesitan una mayor atención por parte del profesor de Cultura Física, así como del médico de la familia y con esto se contribuye a elevar el auto- estima y el círculo de relaciones sociales.

Lo anteriormente nos condujo a la siguiente fundamentación del problema:

Fundamentación del problema.

Con la llamada "Tercera Edad" se produce un envejecimiento biológico en el organismo, motivado por los años de vida transcurridos y también está presente el llamado envejecimiento societal o socio génico, el cual está tildado por los imperativos que la sociedad les reserva a estas personas, perneado además en muchos casos de fuertes prejuicios.

Si bien la ciencia hoy en día ha avanzado con creces, y la esperanza de vida al nacer se alarga, su actuar contra el envejecimiento biológico tiene fronteras, mientras que la sociedad tiene reservas inagotables para sopesar los efectos del envejecimiento socio génico, pues tiene mucho de verdad en reconocer que la fragilidad de la vejez es más sociológica que física.

Décadas atrás, la atención a la ancianidad era prácticamente ocupada por médicos, y en otra escala por psicólogos, demógrafos estudiando este fenómeno desde la óptica de su ciencia, sin comprender que el análisis de esta problemática nos compete a todos de conjunto.

Es preocupación central en nuestra sociedad la atención al hombre en cualquier faceta de su vida, sobre todo cuando se refiere a su actividad física, intelectual, y social relacionado con su bienestar, nivelación social y capacidad de rendimiento.

Esta preocupación toma matices particulares, cuando va dirigida a la llamada Tercera Edad, donde se hacen grandes esfuerzos por parte del Estado por mantener la salud de estas personas con gran optimismo por la vida.

Los Círculos de Abuelos ayudan a la resocialización de estos hombres, a elevar la calidad de su vida, pues fortalecen su salud y se arraiga el valerse por sí mismo.

Es responsabilidad de todo un conjunto de personas o entidades, incorporar a estos adultos mayores a una Educación Física racional dentro de su zona residencial, elevándolos de esta forma a que hagan una contribución activa al fomento de su salud, a la capacidad de rendimiento físico, y a que cultiven nuevos contactos sociales con personas que pertenecen a su propia generación.

La experiencia sobre el tema nos enseña, que estos sujetos de edad avanzada, una vez incorporados a la actividad física, se intensifica su sentimiento de autovaloración, de ocupación del tiempo libre y se va desechando la pérdida del contenido de la vida, porque una Educación Física efectiva, llena de regocijo y motivación, va encaminada a satisfacer las características y necesidades de los adultos en esta etapa de la vida.

El Círculo de Abuelos ayuda a desperjuiciar el criterio de que la longevidad sea estimada culturalmente, como síndrome, morbosidad, detrimento, caducidad o quebranto de estos decanos.

Hay que atender seriamente a este grupo poblacional, porque muchos de estos sujetos antes de entrar en la llamada "Tercera Edad" dedicaron años de su vida a la creación de la base material y espiritual de la sociedad, siendo palpable su contribución cultural y socioeconómica. Muchos fueron maestros, ingenieros, campesinos, empleados, dirigieron colectivos laborales y después que interrumpieron su actividad como trabajadores, sus contactos sociales se modificaron y el círculo de amistades que se concentraba generalmente en su centro de trabajo prácticamente desaparece, siendo reemplazado por aquel que se va a cultivar o reanimar en su zona residencial.

La integración al Círculo de Abuelos promueve cambios sustanciales en la conducta de los ancianos, además la comunicación que establezca el profesor de Cultura Física con ellos, puede servir para detectar precozmente determinadas enfermedades, reducir riesgos, acercarse a los problemas del anciano, dándole solución en algunos casos, o apoyo en otros; para así influir sobre la actitud del adulto mayor con respecto al Círculo y así mismo.

Este clima de comunicabilidad entre ambos puede llegar a tal punto que el adulto mayor sienta confianza en sí mismo y se muestre optimista por la actividad en que está inmiscuido. Cuando esto ocurre estamos en el momento exacto de utilizar al adulto mayor con mayores posibilidades para ponerlo frente al Círculo, bajo nuestro asesoramiento hábil, pues utilizando esta coyuntura, el monitor sirve de gran ejemplo para ganar adeptos al Círculo, para mantener a los asiduos y para convencer a los escépticos; en síntesis mediante su presencia activa garantiza la estabilidad de un grupo social donde priman los años vividos.

Después que las dudas pertenecen al pasado, el anciano se convence que la actividad física para que se revierta en salud y bienestar social debe ser sistemática, estos se convierten en el grupo social más exigente, apasionados y convencidos de la necesidad de la práctica del deporte.

Resulta interesante, que después de haber hecho un estudio exploratorio en la comunidad donde se está poniendo en práctica estas Técnicas Participativas, en este caso en el Consultorio # 5 del Consejo Popular Urbano, municipio San Luís, señalar las causas que condujeron a aplicar las mismas para incorporar y mantener personas de la tercera edad al Círculo de Abuelos. Las causas principales que influyeron fueron las siguientes:

1. Desconocimientos de las principales actividades que se realizan en el Círculo de Abuelos por estas personas de la tercera edad.

2. Las clases tradicionales por parte del profesor donde solo se escuchaba su voz de mando y en muchos casos no corregía errores.
3. La monotonía de las clases.
4. La inestabilidad del profesor de Cultura Física así como del médico de la familia.
5. La falta de motivación de estas personas de la tercera edad por las actividades que se realizan en el Círculo de Abuelos.

Esto se pudo conocer a través de los diferentes instrumentos aplicados en el diagnóstico inicial como: la observación a una secuencia de clases, entrevistas a personas de la tercera edad, así como al profesor que imparte las clases, las que nos permitieron conocer además otros problemas como la poca sistematicidad de estas personas de la tercera edad al Círculo de Abuelos, debido a las causas antes expuestas.

De ahí que esta investigación comunitaria resulte de gran beneficio para la comunidad, ya que con la puesta en práctica de estas Técnicas Participativas se logra una mayor incorporación y mantenimiento de personas de la tercera edad al Círculo de Abuelos, pues la actividad física en esta edad contribuye al mejoramiento y activación del organismo de los practicantes, permitiendo además la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales y estimulando a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

Problema.

¿Cómo contribuir a la incorporación y mantenimiento en la actividad física de personas de la tercera edad al Círculo de Abuelos de la comunidad que comprende el Consultorio # 5 del Consejo Popular Urbano, municipio San Luís?

Objeto.

La actividad física en las personas de la tercera edad.

Campo.

La incorporación y mantenimiento a la actividad física de las personas de la tercera edad.

Objetivo

Elaborar Técnicas Participativas que contribuyan a incorporar y mantener personas de la tercera edad en el Círculo de Abuelos de la comunidad pertenecientes al Consultorio # 5 del Consejo Popular Urbano, municipio San Luís.

Preguntas científicas.

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan en la actualidad sobre la actividad física en el Adulto Mayor?
2. ¿Cuál es la situación actual de la incorporación a la actividad física de las personas de la tercera edad perteneciente al Consejo Popular Urbano, municipio San Luís?
3. ¿Qué Técnicas Participativas se pueden utilizar para contribuir a incorporar y a la vez mantener personas de la tercera edad en el Círculo de Abuelos de la comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano, municipio San Luís?
4. ¿Cuáles son los resultados al aplicar las Técnicas Participativas que contribuyan a incorporar y mantener personas de la tercera edad en el Círculo de Abuelos de la comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano, municipio San Luís?

Tareas.

1. Análisis de los fundamentos teóricos que sustentan en la actualidad sobre la actividad física en el Adulto Mayor.
2. Diagnóstico de la situación actual en lo relacionado con la actividad física y la incorporación de personas de la tercera edad a estas actividades, pertenecientes a la comunidad del Consejo Popular Urbano municipio, San Luís.
3. Elaboración de Técnicas Participativas que contribuyan a incorporar y mantener personas de la tercera edad al Círculo de Abuelos de la comunidad perteneciente al Consejo Popular Urbano, municipio San Luís.
4. Valoración de las Técnicas Participativas que contribuyan a incorporar y mantener personas de la tercera edad en el Círculo de Abuelos pertenecientes al Consejo Popular Urbano, municipio San Luís.

Población y Muestra.

Los estudios fueron realizados en el Consultorio # 5 del Consejo Popular Urbano del municipio San Luís, el cual cuenta con un universo de 21 persona de la tercera edad, tomando como muestra los 21, representando esto el 100%; de estas, 12 son del sexo femenino y 9 del sexo masculino. La muestra fue seleccionada de forma intencional por ser este uno de los Consultorios que posee en su universo mayor cantidad de personas de la tercera edad, además por la poca incorporación de estas personas a la actividad física, así, como el abandono de estos al círculo , lo que nos motivo poder llevar a cabo dicha investigación. Todas son personas ya jubiladas, pero esto no quiere decir que no sean personas activas en la sociedad, pues contamos dentro de la muestra seleccionada personas integrados a la Cátedra del Adulto Mayor (5), con mucho interés de seguir superando su nivel profesional, otros cursan estudios en los joven club de computación (4), para poder sentir la curiosidad de que alguna vez en sus vidas trabajaron frente a una computadora, por lo que se puede decir que de una forma u otra el nivel de escolaridad de estas personas es avanzado y va a la par con los logros alcanzados por la Revolución. Además dentro de la muestra seleccionada hay dos adultos mayores que con mucho amor guardan su certificado de reconocimiento por haber sido vanguardia en los CDR de su zona, ya que fueron donantes de sangre, cosa esta de gran importancia puesto que con ella se salvan vidas humanas; no se puede dejar de mencionar la medalla y el certificado de reconocimiento que guarda con gran nostalgia uno de los adultos mayores por su participación en los combates de Cuito Cuanavales, en la hermana República de Angola, pues junto a él cayeron muchos compañeros que fueron a luchar por la misma causa.

Métodos.

Métodos teóricos y empíricos .

Métodos teóricos:

- **Histórico - lógico:** Permitió establecer el estudio de los diferentes bibliografías con respecto a la incorporación de las personas de la tercera edad a la actividad física y la importancia que brinda la misma a estas personas, así como tomar criterios de otros autores que permitan el buen desarrollo de dicha investigación .
- **Análisis - síntesis:** Porque permitió en primer lugar poder analizar cuántas personas de la tercera edad existen en la comunidad en estudio y de ahí conocer cuántos están incorporados al Círculo de Abuelos y cuántos no, pero además la síntesis permitió descubrir sus necesidades y las posibles soluciones con respecto a las mismas.
- **Inductivo - deductivo:** Porque permitió conocer cuál es la situación actual con respecto a la incorporación de las personas de la tercera edad al Círculo de Abuelos de la comunidad y partiendo de esta información se está desarrollando un estudio más amplio sobre la actividad física de esta edad.

Métodos empíricos: Permitió la búsqueda de información la que sirvió para poder obtener datos y llevar a la práctica el objetivo de esta investigación. Dentro de estos métodos se encuentran.

- **Análisis documental:** Porque a través de los análisis realizados a documentos que abordan precisamente el tema sobre la actividad física en las personas de la tercera edad, otros documentos como es el caso del análisis de la situación de salud de las personas de la tercera edad

pertenecientes al Consultorio # 5 del Consejo Popular Urbano, se pudo aplicar el diagnóstico inicial para sobre la base de sus resultados argumentar la importancia de dicha investigación.

- **Observación** a las clases que imparte el profesor de Cultura Física, así como al área donde se desarrollan las mismas.
- **Entrevista individual** a las personas de la tercera edad que no se han incorporado al Círculo de Abuelos de la comunidad pertenecientes al Consultorio # 5 del Consejo Popular Urbano, municipio San Luís.
- **Entrevista al profesor** que imparte las clases a los adultos mayores del círculo de la comunidad pertenecientes al Consultorio # 5 del Consejo Popular Urbano, municipio San Luís.
- **Investigación acción participativa:** Se utiliza ya que se cuenta con la colaboración informativa de personas que pertenecen o conocen el lugar y las necesidades de las personas de la tercera edad de esa comunidad pertenecientes al Consultorio # 5 del Consejo Popular Urbano municipio San Luís, además se parte de la idea de que un consenso entre esas personas, puede ayudar a la implementación de las Técnicas Participativas que se deriven de los resultados de la investigación.

Técnicas participativas: Ya que estas son los instrumentos que estimulan y a la vez propician la participación de las personas de la tercera edad a las actividades físicas del Círculo de Abuelos pertenecientes al Consultorio # 5 del Consejo Popular Urbano, municipio San Luís .

De ellas se hace uso desde el diagnóstico inicial al aplicar:

- Informantes claves.
- La Lluvia de ideas.
- Reducción de listado.
- ¿Qué pasaría si...?

Métodos estadísticos: En el proceso de la investigación se utiliza la Estadística Descriptiva e Inferencia, al aplicar diferentes técnicas y Métodos y estos ser tabulados y procesados y posteriormente reflejados en Gráficos y Tablas.

Definición de términos.

Actividad física: Es una variedad de movimientos musculares, que no debe asociarse únicamente con la práctica del deporte, ya que cualquier actividad física como caminar, bailar, subir escaleras, andar en bicicleta, que implique un gasto de energía mayor al de reposo, tienen beneficios para la salud.

Círculo de Abuelos: Nombre que recibe la experiencia cubana de extensión de la Educación Física a la tercera edad, dirigido por un profesor de Cultura Física y presenciado por la estructura de salud de atención primaria del Consultorio Médico de la Familia.

Tercera Edad: Comprende aproximadamente el período que media entre los 60 y 80 años, ya que a partir de los 80 años se habla hoy en día de una cuarta edad, lo que indica una prolongación y aumento del promedio de vida.

Técnicas Participativas: Son los instrumentos que estimulan y propician la participación, pero para la producción del conocimiento, que lleva a la toma de conciencia, a la interiorización del mismo.

Estructura de la tesis.

La tesis cuenta con:

Una introducción la cual aborda de forma sencilla la importancia de la actividad física en la tercera edad, en la que además se hace una panorámica de la fundamentación del problema, haciendo referencia a la importancia de los Círculos de Abuelos en la comunidad, culminando con el marco teórico el cual se desarrolla durante todo el cuerpo del trabajo.

Se abordan dos capítulos, en el capítulo uno se refiere a una génesis sobre la actividad física de la tercera edad en la comunidad en el que aparece los beneficios fundamentales que el ejercicio físico sistemático ejerce en la salud contribuyendo así a una mejor calidad de vida de los practicantes, pues fortalece su salud y se arraiga el valerse por sí mismo.

En el capítulo dos aborda todo lo referido a las Técnicas Participativas, la confección de estas con sus diferentes nombres, objetivos y formas de uso dentro de la clase, así como los análisis de los resultados obtenidos una vez puestas en práctica en la muestra seleccionada.

Las conclusiones abordan de forma sencilla las respuestas en las que se le dio solución a cada una de las preguntas científicas, quedando demostrado que Las Técnicas Participativas resultaron un instrumento útil para incorporar y mantener a las personas de la tercera edad en la práctica del ejercicio físico en la comunidad perteneciente al Consultorio # 5 del Consejo Popular Urbano, municipio San Luís.

Las recomendaciones encaminadas a realizar una extensión de este estudio a otros Círculos de Abuelos del municipio, así como a compilar las Técnicas Participativas en

un material de consulta para utilizar por los profesores que imparten clases en los Círculos de Abuelos.

Los anexos expuestos mediante gráficos y tablas, reflejan los resultados obtenidos una vez aplicadas estas Técnicas Participativas, además de aparecer los diferentes instrumentos aplicados en el diagnóstico inicial, los cuales nos facilitaron datos de suma importancia para poder poner en marcha el objetivo de esta investigación.

Socialización.

El trabajo en estudio ha sido presentado en los siguientes eventos en los que ha obtenido premios destacados y relevantes:

En junio de 2007 participé en el evento **UNIVERSIDAD 2008 " La universalización de la universidad por un mundo mejor " 6^{to}. Congreso Internacional de Educación Superior**, como autor-ponente, donde obtuve la categoría de destacada.

En mayo de 2008 participé en la **Jornada Científica Metodológica de la Facultad de Cultura Física " Nancy Uranga Romagoza" de Pinar del Río** como autor-ponente, en el que obtuve la categoría de destacada.

En mayo de 2008 participé en la **Jornada Científica Municipal de San Luís**, convocada por el INDER, donde obtuve la categoría de Mención.

En noviembre 2008 participé en el **Congreso Provincial Pedagogía 2009**, efectuado en el Instituto Superior Pedagógico Rafael María de Mendive de Pinar del Río como autor-ponente.

En noviembre 2008 participé en el evento **Actividad Física y Salud 2008** efectuado en la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte en San José de las Lajas, La Habana como autor-ponente.

En Abril 2009, será presentado en el evento **VII Conferencia Internacional Científica Pedagógica de Educación Física y Deportes**.

- **Aporte teórico:**

Los fundamentos teóricos establecidos de la aplicación de Técnicas Participativas a los adultos mayores en el Círculo de Abuelos del Consultorio # 5 del Consejo Popular urbano del municipio San Luís.

- **Aporte práctico:**

Las 19 Técnicas Participativas elaboradas para la ejercitación de los adultos mayores del Círculo de Abuelos del Consultorio # 5 del Consejo Popular urbano del municipio San Luís.

- **Novedad científica:**

La utilización por vez primera de Técnicas Participativas para la realización de actividades físicas en el Círculo de Abuelos del Consultorio # 5 del Consejo Popular urbano del municipio San Luís.

Capítulo I. Génesis y presupuestos teóricos de la actividad física del adulto mayor en la comunidad.

Objetivo: Valorar la importancia de la actividad física en la tercera edad en la comunidad.

1.1 - La actividad física en la tercera edad.

1.2 - Cambios biológicos asociados al envejecimiento.

1.3 - Beneficios fundamentales que el ejercicio físico sistemático ejerce sobre la salud.

1.4 - La comunidad y su influencia en la sociedad.

1.1- La actividad física en la tercera edad.

La actividad física es una fuente inagotable de experiencias enriquecedoras, de salud y de bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas. Por eso, resulta necesaria la planificación de actividades físicas que contrarrestaren el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

Al analizar el concepto de actividad física (<http://WWW.inta.el/MaterialEducativo/Rojo2.pdf>) se refiere a una amplia variedad de movimientos musculares, que no debe asociarse únicamente con la práctica del deporte, ya que cualquier actividad física como caminar, bailar, subir escaleras, andar en bicicleta, que implique un gasto de energía mayor al de reposo, tienen beneficios para la salud.

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida, se escribe desde diferentes perspectivas y con más amplitud en los últimos años. Esto obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas por las personas mayores de 60 años, que representan el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo de ahí que el adulto mayor es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano, así como de

una serie de limitaciones, en gran medida provenientes de prejuicios que le ha depositado la cultura. Conocer la tercera edad permite un espacio de realización personal, cuando se ha tenido la suerte de llegar a ella; significa una mejor convivencia familiar y social.

Al hacer un poco de historia sobre el adulto mayor vinculado a la actividad física se puede decir que durante la primera etapa de la humanidad, hace miles de años, cada persona luchaba por subsistir y el Adulto Mayor, salvo honrosas excepciones, casi nunca contaba con la protección de su grupo. Este sector era considerado puente y mediadores entre el mundo de los vivos y el de los espíritus. Se le atribuían poderes sobrenaturales y eran los que dirigían los ritos y ceremonias en la comunidad.

El “anciano” era valorado y respetado por los conocimientos y experiencias acumuladas, y como oradores portadores de las costumbres y tradiciones de su comunidad.

En esta época el Adulto Mayor, tenía autoridad, bienes, poder y prestigio social en su calidad de chamanes, caciques de tribu o jefes de familia. Eran tiempos en los cuales se valoraba toda la riqueza, en cuanto a conocimiento, que se había adquirido durante la vida, especialmente de conocimientos y el Adulto Mayor ocupaba el lugar privilegiado dentro de su núcleo.

También en esta época los ancianos hombres eran más valorados que las ancianas mujeres, las cuales eran relegadas a un segundo plano. Actualmente en muchos lugares del mundo se viven condiciones similares; solo por citar en las selvas del Amazona y del Congo, viven grupos, como los jíbaros o losatak, que mantienen muchas de las costumbres antes descritas.

En la *Cultura Oriental*. El Continente asiático reúne más de la mitad (58%) de la población mundial. Es reconocido como cuna de grandes civilizaciones y por el respeto y consideración que tiene con los ancianos. En países como China, India, Japón, Korea, Líbano, Irán, Irak, Israel, y muchos otros de los 42 países que integran este

Continente, existe una tradición de respeto al conocimiento acumulado por los años y un fuerte sentido de responsabilidad entre padres e hijos.

Los actuales procesos de urbanización y de industrialización, así como el impacto de los medios de transporte y comunicación, están cambiando las antiguas tradiciones y generando tensiones y situaciones similares a las del occidente.

En la *Cultura Occidental*. En los países de Occidente coexiste el estilo de vida tradicional característico de las zonas rurales, y el estilo de vida moderna, característico de las ciudades o metrópolis. En las comunidades rurales tradicionales, las personas mayores están integradas familiar y socialmente. La situación del Adulto Mayor es más favorable en comunidades campesinas y de artesanos, que en comunidades de pescadores artesanales y de mineros.

En los centros urbanos la familia sigue siendo la principal fuente de atención y apoyo para las personas mayores. Paulatinamente se están creando alternativas y servicios para evitar la institucionalización de los ancianos.

Hoy en día la atención a la vez resulta un escenario de publicidad para los compañeros políticos en muchas partes del mundo, pero para los que están en este grupo etareo, la situación resulta poco llamativa.

El problema de la "Tercera Edad" nos convoca a todos, pues en ese mismo camino andamos; este no resulta un problema social como la drogadicción, la corrupción, o la prostitución, y no a todos nos absorben, pues los viejos de los próximos veinte o cuarenta años ya hacemos acto de presencia en este mundo, de ahí que se requieren de acciones Sociales concretas.

Es preocupación central en nuestra sociedad la atención al hombre en cualquier faceta de su vida, sobre todo cuando se refiere a su actividad física, intelectual, y social pues se relaciona con su bienestar, nivelación social y capacidad de rendimiento.

Esta preocupación toma matices particulares, cuando va dirigida a la llamada tercera edad, donde se hacen grandes esfuerzos por parte del Estado por mantener la salud de estas personas con gran optimismo por la vida.

Resulta interesante conocer que para finales de Siglo, América Latina duplicará su población anciana, tal fenómeno demográfico puede convertirse en una imprevisible problemática social, sino se inician proyectos y hechos encaminados a atender a este grupo poblacional en crecimiento, que su trayectoria los hace merecedores de tener una longevidad creativa con bienestar y calidad de vida, pues en su legado han dejado un cúmulo de riquezas materiales y espirituales de consideración.

Los últimos estudios demográficos en el mundo, en América Latina y en Chile, en particular, señalan que la población adulta mayor es una población en ascenso en todo el mundo. Ecuador y Chile, así como Europa, Alemania, Francia, son países y continentes que se están envejeciendo paulatinamente.

Otros datos importantes es que la esperanza de vida en la década de los 50 era de sólo 53 años. En 1990 esta llegó a 72 años como promedio, siendo 75 para las mujeres y 68 para los hombres. Otro aspecto interesante de señalar es que el envejecimiento al interior de la población mayor de 60 años, muestra que un 64% se encuentra en el tramo 60-69 años, que en el 2000. Esta cifra ha bajado al 59% y la de la población de más de 80 años ha subido de un 6.8% en los 50 a 9.9 en el 2.000.

La ubicación geográfica de este sector de la población señala que un 75.5% vive en los sectores urbanos y sólo un 24.5% lo hace en los campos, con el agravante de que las proyecciones señalan que la diferencia se sigue acrecentando. Cada vez más gente de los campos se traslada a las ciudades en busca de mejor calidad de vida o de más oportunidades.

En Cuba el adulto mayor ocupa más del 12 % de la población, y se espera que para el año 2025 uno de cada cuatro cubanos sea adulto mayor. Por otra parte, solo el 1% de los ancianos se encuentra en instituciones, el 9% vive solo y el resto lo hace en convivencia familiar.

El país cuenta además con las llamadas casas: Casa del Abuelo, que ofrecen atención diurna y ciclos de alimentación a la población mayor de cada Municipio. Estas instituciones disponen de recursos básicos para la atención comunitaria a ancianos que pagan un precio módico por pasar el día en dicho centro, aun cuando vivan en familia. Además existen personas de la tercera edad que cuando les llega la edad de jubilación ya desean permanecer en sus casas y no realizar otras actividades que le pueden ser útiles para su propio bienestar y de esta forma contrarrestar enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la hipertensión, la diabetes, asma bronquial, cardiopatía isquémica, el alcoholismo, el tabaquismo entre otras.

Nuestra provincia Pinar del Río cuenta hoy en día con 15 Casas del Abuelo, uno en cada municipio excepto el municipio de La Palma que tiene 2, además posee 1 hogar de anciano con 282 plazas internas y 60 seminternas.

Teniendo en cuenta lo antes planteado es muy importante resaltar los cuatro programas que deben cumplir los médicos de la familia, quienes a su vez promueven la existencia de los llamados Círculos de Abuelos en coordinación con el Instituto de Deportes, Cultura Física y Recreación, con respecto a esto podemos afirmar que existen problemas actuales, pues contamos con consultorios donde no están creados los Círculos de Abuelos, pero que además en aquellos que sí existen, solo hay incorporados la minoría y es aquí donde el profesor de Cultura Física apoyado con el médico de la familia debe jugar un papel fundamental en la incorporación de estas personas de la tercera edad a los Círculos de Abuelos y no solo incorporarlos, sino, saber mantenerlos pues la práctica sistemática del ejercicio físico en esta edad resulta muy beneficiosa y contribuye a mejorar su calidad de vida, pues fortalecen su salud y se arraiga el valerse por sí mismo.

El envejecimiento resulta un fenómeno mundial, y así lo muestran los siguientes datos proporcionados por el "Centro Iberoamericano de la Vejez".

- En 1970 habían 291 millones de hombres con 60 o más años en el Mundo.
- Para finales de este siglo se estima que asciendan a 505 millones.

-En el tercer mundo esto puede convertirse en una pesadilla, cuando en el 2025, el 72% de los 1400 millones de ancianos pronosticados para esa fecha vivan en esas regiones.

CUBA:

-En 1900 presentaba una expectativa de existencia de vida de 32,2 años. Comienzan los últimos años del siglo con un predominio de más de 75 años de vida, lográndolo mediante la atención primaria y prioridades para este grupo social que lo diferencia del panorama latinoamericano.

-Esto nos sitúa como el país con más longevidad en nuestra región geográfica.

-Se prevee que al finalizar el siglo tendremos 1 600 000 personas mayores de 60 años, o sea, el 14% de la población para esa época.

Estos datos nos enseñan que Cuba está inmersa en una revolución demográfica, donde los índices más sobresalientes resultan el ascenso de la esperanza de vida al nacer y el descenso de los índices de nacimiento, por lo que nuestra población tiende a envejecer, ocasionando consecuencias de envergadura, convirtiéndolo en un tema relevante en la planificación social del país.

La Esperanza de vida en Cuba resulta de más de 75 años. En términos sociológicos esta cifra rebasa lo estadístico, pues esos 75 años nos expresan, que los hombres luego de su jubilación (55-60 años) viven un tiempo aproximadamente considerable, es como si esas personas, que al parecer llegan a las puertas del ocaso de sus vidas, volvieran a nacer y tuvieran posibilidades de arribar a una juventud vigorosa.

Tal fenómeno demográfico reclama la atención de sociólogos vinculados a la esfera de la Cultura Física para con los ancianos que atiende.

Las incidencias sociales que crean los ancianos en la población son tan importantes que hacen variar sus ritmos de vida, influyendo en todos los testamentos de la

sociedad. La experiencia nos muestra que con los años se deteriora el rendimiento físico, y más aun cuando está precedido de una vida ociosa.

En la literatura consultada nos encontramos resultados investigativos que plantean que sujetos de más de 60 años acostumbrados a la práctica sistemática del deporte, han obtenido tiempos de velocidades superiores a sujetos de 40 años aproximadamente no habituados a realizar actividad deportiva, por tanto esto nos evidencia la importancia del ejercicio físico, sobre todo en la edad que nos estamos refiriendo, porque:

- ✓ Mejora las condiciones físicas generales.
- ✓ Previene riesgos somáticos.
- ✓ Proporciona un gran valor psico-social de adaptación.
- ✓ Régimen motor activo.
- ✓ Eleva el confort del estado interno del organismo y dota de una actividad biológica y social alta. Confiriendo entonces el ejercicio físico una buena conformación social.

El ejercicio físico tiene un gran valor integrativo para la sociedad, patentizado cuando analizamos la práctica en grupo de la Educación Física, la participación en competencias, la grupalidad que se establece para presenciar un espectáculo deportivo.

El ejercicio físico en la vejez, es una parte importante del problema total del anciano, pues este ayuda a que personas habituadas a un ritmo de vida dinámico, con rendimiento físico y mental, no se retiren de ella, pues resultaría un serio daño para él, pudiéndole proporcionar traumas psíquicos, morales y sociales, acelerando el proceso involutivo hacía una vejez ociosa.

De ahí que tengamos el deber de integrar al anciano a esta esfera, porque es un grupo de población numerosa e importante y con características particulares.

Todos aquellos relacionados con la esfera de la Cultura Física, tenemos una tarea hermosa en relación con el anciano, pues integrarle a esta actividad es colaborar con el gran objetivo de no solo añadir más años a la vida, sino más vida a los años.

En investigaciones realizadas, muchos se retraen en no haber comenzado antes su participación en el Círculo, pues han visto que después de su incorporación han contrarrestado la tendencia al aislamiento, que se incrementa según pasan los años y afianzan el criterio que gracias al ejercicio físico han recobrado un sentimiento de utilidad personal, erradicando el concepto de que su vida ha perdido un contenido social.

Además podríamos recomendar, que para estabilizar nuestro grupo de veteranos, el profesor de Cultura Física, debe ser ejemplo ante todo, cuidar por su apariencia personal, por su vocabulario, por su autodisciplina laboral, para demostrar un exquisito tacto pedagógico para tratar al adulto mayor al corregirles los errores en la ejecución del ejercicio, para inspirarle confianza a la hora de realizarlos.

También se debe cuidar porque el lugar escogido para realizar la actividad física sea el más adecuado, así como el horario debe ser el más correcto atendiendo a parámetros médicos (Ej. alejado de la ingestión de alimentos), el número de adultos mayores no debe ser muy grande para poder atender las diferencias individuales y algo importante es que exista estabilidad del profesor con su Círculo.

Cuando esta reciprocidad Profesor-Círculo sea profunda se pueden utilizar a los adultos mayores para el embellecimiento de su local, fomentar actividades recreativas propias de su edad, incentivar la transferencia de conocimientos, habilidades y experiencias de los ancianos a las generaciones más jóvenes estimulando la comunicación y la superación de mitos y prejuicios relacionados con la vejez. Así se va fortaleciendo un grupo social que nació engendrado por la actividad deportiva.

Es interés social que una vez que estas personas culminen su actividad laboral, no se releguen a un segundo plano, y al deporte lo podemos utilizar para alejar a los adultos mayores de ese status, pues cuán activo y rica transcurriría la vida de estos sujetos, si logramos que no sean marginados socialmente y las concepciones discriminatorias y segregacionistas de la vejez desaparezcan.

Es por ello que a la Sociología de la Cultura Física le corresponde un papel importante en este sentido, en influir sobre la incorporación de los ancianos a esta actividad y explotar al máximo las grandes potencialidades que la Educación Física posee para longevos.

Por lo que el profesor de Cultura Física con su trabajo cotidiano en el Círculo de Abuelos, pueden imprimirle a esta etapa de la vida un contenido nuevo, acercando más a estos entre sí, para integrarlos a una vida social más armoniosa y a una vejez cultural más plena.

Existen diferentes teorías sobre este grupo etareo, que señalaremos a continuación:

-Teoría demográfica.- Aborda el problema de la vejez de forma pesimista, pues observan como este grupo de referencia crece en muchos países; y se preocupan porque no hay finanzas para alimentarlos y mantenerlos.

-Teoría sociofamiliar: Existe preocupación porque el espacio habitacional de los hogares se ha reducido dado el crecimiento de la familia, y ya no queda espacio disponible para el abuelo. Esta teoría difunde internar a los ancianos, y en esencia no valoran la experiencia y los sentimientos para estos hombres.

-Teoría psicológicas.- Se circunscriben a la explicación de los difíciles laberintos de la conducta humana, teniendo el peligro de olvidar que su objeto de análisis está insertado en coordenadas socioculturales y a un sistema de normas morales determinadas.

-Teoría médica.- Analiza la vejez a partir del envejecimiento biológico, arribando a postulados alarmantes al decir que se comienza a envejecer al nacer, como si el objetivo de la vida fuera de ancianidad.

Estas teorías nos ayudan a comprender que el hombre al llegar a la llamada tercera edad, está expuesto a fuertes cambios biológicos y psicosociales, pues para los que fueron trabajadores, se tienen que enfrentar a la jubilación que significa en términos sociales: el aislamiento del colectivo laboral, el cual resultó uno de los grupos de referencia más importante durante toda su vida, separándolo así de la actividad social más intensa. Además comienza a presenciar que el número de muertes de su generación se eleva, por tanto se van reduciendo sus relaciones con la comunidad, va apareciendo una declinación en hacer visitas, en ir de compras; plan vacacional; corriendo así el riesgo de quedar encerrados en sus casas, y en esta, dada a la presencia de hijos y nietos, se produce un corrimiento de la jefatura familiar.

Por esta situación estos individuos comienzan a percatarse que el margen de tiempo libre es mayor, por lo que existe una tendencia a relacionar Tiempo Libre con Soledad.

Este sentimiento se agudiza en quienes aumentan el tiempo libre por el cese de sus vínculos como trabajador, pues ahora pasarían a un estilo de vida más ocioso y por lo general con menos retribución económica, toda esta situación coloca a estos hombres ante un pesar de no valor, no poder, no servir. Produciéndose una pérdida de identidad y modificación de roles sociales.

Es el momento preciso en compensar esta situación por quienes los rodean, al crearles nuevos espacios familiares en cuanto a su atención material o espiritual, para hacerles ver que aunque con cierta edad están jubilados pero no retirados de la vida socialmente útil.

En la literatura consultada pudimos conocer, según investigaciones realizadas, que luego de cinco años de jubilación en estos sujetos, comienza a arraigarse el sentimiento de constituir una carga familiar. Los ancianos se autovaloran a partir de las actuaciones de los que lo rodean hacia él, construyendo su "yo" a partir de sus

relaciones con los demás, de ahí la importancia que adquiere el rol social en la construcción del mismo.

Por existir este criterio por parte de los ancianos, podríamos pensar que una acción de profilaxis, puede ser preparar en primer lugar a este longevo para asimilar los retos que le reserva esta nueva etapa de la vida, para ello podría ayudar las organizaciones laborales, los medios de difusión masiva, el médico, la familia y el profesor de Cultura Física de su localidad, es decir conformar una educación a nivel societal. Laborando con acciones y hechos para demostrarles a los ancianos que aun la vida les brinda posibilidades de reafirmación, como su incorporación a la actividad deportiva, ya que esta implica ser fuente de felicidad, interiorizándose así recursos sociales y personales muy útiles.

Se prescribe hoy en día que el papel fundamental de este hombre de más de 60 años está circunscrito a su rol familiar de "abuelo", por ello la resocialización de los ancianos resulta relevante en la medida que es un derecho fundamental.

Los Adultos Mayores, hoy en día, están siendo valorados como recurso humano, como una fuerza dinámica y un potencial en desarrollo. En todas las partes del mundo, el Adulto Mayor se está constituyendo en un poder, ya sea porque son un importante mercado financiero y de salud, porque el pago de las pensiones amenaza los sistemas de seguridad social, o bien porque constituyen un número creciente de personas que tienen valor político para los dirigentes y los partidos. Este último antecedente, podemos asegurar que en Chile está siendo magníficamente trabajado por los alcaldes y concejales de la casi totalidad de los municipios que han constituido los Centros de Adultos Mayores Municipales.

Hoy en día la inactividad física es tan nefasta y cara que ningún país se puede dar el lujo de sostenerla. Se sabe hoy que ella es constante de muchas de las llamadas enfermedades de la civilización moderna o contemporánea. (Sedentarismo, sobrepeso, stress).

El Dr. Olof Astrand (1978) decía “se puede rejuvenecer 15 años haciendo ejercicios”. Esto quiere decir que la actividad física puede colocar más vida a los años. Es decir, mejorar su calidad de vida. (5, 45)

La reflexión es:

¿Qué se puede hacer para que esta actividad física sea provechosa para la salud del adulto mayor?

¿Qué tipo de ejercicios o esfuerzos son los más recomendables para los adultos mayores?

¿Quizás si los entrenamientos fueran diarios, se hicieran constantes mediciones, test, una preparación física adecuada en cantidad y calidad, como si fuera a competir o a practicar deportes de rendimiento?

¿Quizás si estas Técnicas Participativas se aplicarán con sistematicidad para mejorar la motivación en el adulto mayor?

Según el mismo Astrand, una sola cosa es necesaria, practicar **actividad física todos los días**”.

El hombre de hoy pasa 150.000 horas sentado: viendo la televisión, en la mecanización, en los medios de transporte, en el estudio, en el descanso, son algunas de sus principales causas. Y su efecto: Alemania gasta 10 billones de marcos en tratamiento y recuperación de enfermedades cardiovasculares. De allí que en el Congreso Brasileño de cardiología se haya insistido en estas indicaciones:

“Medir la presión arterial de vez en cuando, caminar 30 minutos diarios, controlar el peso para no engordar, reducir el consumo de sal, tratar de controlar las emociones”.(9, 125)

Entre las principales actividades físicas recomendadas para el adulto mayor, se encuentran las siguientes:

Caminar, nadar, bailar, y andar en bicicleta

Secundariamente, trotar y jugar tenis

Alejado de lo nuestro: esquiar (ski de fondo)

Las actividades deportivas SI, siempre y cuando sirvan para:

- a. Crear dentro del grupo, una sana emulación, excluyendo el espíritu de competición.
- b. Perfeccionar el espíritu de equipo hacia una mejor inserción social.

En general, los deportes deben realizarse de manera recreativa y en la modalidad de Deportes Adaptados (espacios reducidos, mayor número de jugadores, reglamentos simples y especiales, materiales adecuados (mejores colores, más livianos, etc.)

La Actividad Física del Adulto Mayor debe regirse por ciertos principios entre los que conviene citar los siguientes:

1. Principio de la **Generalidad o Variedad**: cambiar constantemente el tipo de actividad. Por ejemplo: caminar, bailar, nadar, realizar juegos, practicar un deporte recreativo, etc.
2. Principio del **Esfuerzo**: practicar en forma moderada; regirse por el criterio de que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero que uno de intensidad superior produce daños, lesiones y trastornos psicológicos.
3. Principio de **regularidad**: Como norma 3 a 5 veces por semana y no más de **45** minutos diarios, con un mínimo de 25.

4. Principio de **Progresión**: la ley metodológica, de lo simple a lo complejo, de lo fácil a lo difícil; siempre de poco a más. Aumente ritmo, tiempos y distancias, poco a poco.
5. Principio de **Recuperación**. Descanse y duerma bien, después que trabaje, sobre todo si lo ha hecho con mucha intensidad o con más de lo normal.
6. Principio de **Idoneidad**. No haga lo que no sabe, estudie para trabajar con adultos. Un Programa de Adultos Mayores debe decir: SI al aerobismo o a la Resistencia; SI a la Coordinación y a la flexibilidad y a la movilidad elástica, y NO a la Velocidad y a la Potencia o Fuerza desmedida e innecesaria. CUIDADO con la Fuerza, algo es necesario para mantener el tono y evitar las atrofias.
7. Principio de **Individualización**. No hay programa tipo para todos los adultos mayores. Debe respetarse la individualidad. Cada adulto es una historia personal.

En la sociedad cubana actual se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social de este adulto, no solo en el aspecto material, sino en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades objetivas. El estado además, toma medidas para que las personas en edad de jubilación que deseen seguir trabajando lo puedan hacer.

Diversos son los autores que han abordado el estudio de planes o módulos temáticos que contribuyan a la actualización y superación científico técnico contemporánea, con vista a lograr la plena reinserción en la vida social de hombres y mujeres de la tercera edad.

El psicólogo español José Buendía (1994) de la Universidad de Murcia, considera un error la segregación de los ancianos en instituciones y localidades creadas al efecto, pues "no deben en modo alguno olvidarse que el principal esfuerzo debe ser dirigido al desarrollo y mantenimiento de servicios que posibiliten la asistencia eficaz al anciano, sin necesidad de que abandonen su entorno social". (5, 70)

En cada uno de estos estudios se desarrolla un plan de acción educativo que contribuye a enriquecer la vida social, espiritual y el auto cuidado del adulto mayor, el cual se traduce en favorecer una imagen positiva y sana del proceso de envejecimiento humano, preparando a la familia, especialmente a las nuevas generaciones, para garantizar una comunicación y convivencia armónica con el adulto mayor, fortaleciendo y desarrollando al mismo tiempo los Círculos de Abuelos en la comunidad.

Entre esos rasgos se encuentran numerosas referencias a la autoestima. Como tendencia aparece referida como disminuida y asociada a la pérdida de capacidad física, mental y estética. Atravesada por prejuicios sociales y en función de las dificultades en el control de su propia vida, el individuo comenzará a ser funcional o no. Además cuando una persona llega a la tercera edad, su autoestima está relacionada no con una pérdida de su funcionalidad inmediata, sino con la pérdida de su rol social.

En las descripciones para la tercera edad también aparecen otros rasgos asociados a la vejez como son la rigidez, la cautela, la pasividad, la excesiva preocupación por si mismo en cuanto a la salud, el alimento y a la seguridad.

Con respecto a la situación social del desarrollo en el adulto mayor, diversos autores abordan diferentes criterios como los que a continuación aparecen:

D. Duare (1989), refiere que no obstante “existen adultos mayores, que conscientes del proceso de su envejecimiento, poseen una adecuada autovaloración de sus características y posibilidades reales y se disponen a asumir activamente su rol”. (65, 167)

Fritz Giese “destaca además, como nuevas formas psicológicas de esta edad, el papel de la sabiduría y la experiencia en estos sujetos, las cuales contribuyen un privilegio de las personas maduras y de edad avanzada”. (65, 167)

En Turín (1986), se llevaron a cabo investigaciones sobre cursos de gimnasia para ancianos, estos se proponían contrarrestar el sedentarismo, haciendo posible una participación más activa en la vida cotidiana. (65, 168)

En la INEFC- Lérida, el profesor P. Lavega Burgués (1990) aborda estudios realizados sobre el adulto mayor y el deporte, refiriéndose entre otros hallazgos al deporte adaptado a las posibilidades reales del individuo y la factividad de establecer categorías, estas son: el deporte competitivo adaptado para adultos mayores, el deporte recreativo adaptado entre 55-75 años y el deporte utilitario para los que representan más limitaciones y afecciones de postura, problemas de columna vertebral, artrosis etc. (65, 168)

A su vez Sánchez Acosta, M.E y Col. (1987) realizaron una investigación sobre el nivel de participación en los ejercicios físicos y las actividades recreativo- culturales que eran del interés para los adultos mayores de diferentes círculos del municipio Plaza de la Revolución en la Ciudad de la Habana, encontrando que las diferencias del nivel de participación en los ejercicios físicos y en las actividades recreativo - culturales estaban más allá de la conciencia de la importancia social que ellas le concedían y se dirigían claramente a las repercusiones personales beneficiosas que ellas vivenciaban. El interés por el ejercicio físico existía de forma priorizada con respecto a las actividades recreativo- culturales, representando mayor disposición para someterse a los programas de la clase; la atención predominaba de manera mantenida y concentrada en la actividad; el esfuerzo volitivo se hacía más constante en la realización de las repeticiones y la vivencias positivas se proyectaban más acentuadas, la cual repercutía en un mejoramiento de las capacidades y habilidades motrices. (65, 169)

Sánchez Acosta, M. E.y Col. (1995) realizaron un diagnóstico del estado de algunos procesos de la actividad cognitiva y afectiva de la personalidad de los adultos mayores que hacían ejercicios físicos en el Círculo de Abuelos de Palatino en el municipio Cerro de Ciudad de la Habana , encontrando un predominio del nivel medio de ansiedad como rasgo de personalidad, así mismo en lo que respecta a la ansiedad reactiva, se

mantiene promedio cuando el adulto mayor se recupera adecuadamente en la parte final de las actividades, de lo contrario se incrementa y se acerca a la categoría de alto nivel de ansiedad . (65, 170)

Así mismo esta ansiedad relativa aparece elevada ante situaciones de preocupación y /o frustración. En general el auto estima y la socialización se elevan.

El adulto mayor en Cuba ocupa más del 12 % de la población, y se espera que para el año 2025 uno de cada cuatro cubanos sea adulto mayor. Por otra parte, solo el 1 % de los ancianos se encuentra en instituciones, el 9% vive solo y el resto lo hace en convivencia familiar. (CITED, 1996.) (56,29)

El Ministerio de Salud Pública incluye la atención a los mayores dentro de sus programas priorizados; por ello es uno de los cuatro programas que deben cumplir los médicos de familia, quienes a su vez promueven la existencia de los llamados Círculos de Abuelos en coordinación con el Instituto de Deportes, Cultura Física y Recreación (INDER).

El país cuenta además con las llamadas Casas de Abuelos, que ofrecen atención diurna y ciclos de alimentación a la población mayor de cada municipio. Estas instituciones disponen de recursos básicos para la atención comunitaria a ancianos que pagan un precio módico por pasar el día en dicho centro, aun cuando vivan en familia.

De cualquier manera, los adultos mayores en Cuba y la familia, la comunidad en general, deberán prepararse para la llegada a la vejez.

En Cuba existen condiciones humanas particularmente ventajosas para el trabajo con los ancianos, y que potencian a esa generación como emergente de cambio social. No contamos con recursos de bienestar material, pero sí de carácter espiritual.

Existen causas sociales en Cuba que determinan el desarrollo de sus adultos mayores. El proyecto social que implicó la Revolución Cubana impactó la subjetividad del adulto mayor, a diferencia de otras épocas y de sistemas sociales.

El crecimiento económico, el empleo productivo, la justicia entre los hombres y la práctica del deporte son indicadores de crecimiento social, pero contar con una población envejecida son señales de prosperidad y reto de un proyecto político-social.

Hoy en día la atención a la vez resulta un escenario de publicidad para los compañeros políticos en muchas partes del mundo, pero para los que están en este grupo etareo, la situación resulta poco llamativa.

Los adultos mayores son agrupados en Círculos de Abuelos, en casas del abuelo. Así se les denominan a todas las personas mayores en la actualidad y así se espera de ellos.

La tercera edad constituye una etapa del desarrollo individual, y como tal debe tenerse en cuenta en el estudio de la relación del adulto mayor con la familia. Esta es una edad con características propias que presenta regularidades en su desarrollo, pero a la vez está determinada por influencias sociales, culturales, familiares e individuales.

La situación económica del adulto mayor ha continuado siendo protegida por los servicios de seguridad social, aunque resulte básico el pago de jubilaciones y la ayuda social. Pero también es protagonista de soluciones económicas para su manutención y aporte a su familia.

El adulto mayor cuenta entonces con necesidades propias que requieren de una caracterización particular. Una necesidad es la práctica sistemática del ejercicio físico. Considerando que la práctica sistemática del ejercicio físico es una vía de contrarrestar el sedentarismo y de esta forma contribuir a mejorar su calidad de vida, la comunicación y las relaciones interpersonales.

Desde 1999 el Departamento Nacional de Educación Física para Adultos del INDER ha materializado orientaciones metodológicas para el trabajo con el adulto mayor. Además se realizan investigaciones en el país sobre esta importante temática y se proponen programas de actividades relacionadas con la Cultura Física en la tercera edad. Por lo que resulta interesante tener en cuenta estas Técnicas Participativas que ayuden hacer más dinámica y entretenida la clase.

1.2 Cambios biológicos asociados al envejecimiento.

Al envejecer las personas sufren serios cambios y transformaciones en su organismo, pero no todos sufren de las mismas enfermedades que con esta edad son características como la diabetes, la hipertensión, la artrosis, la obesidad entre otras. Por eso resulta interesante resaltar todos los posibles cambios que pueden ocurrir al llegar a la llamada tercera edad.

Desde el punto de vista biológico el adulto mayor se caracteriza por una pérdida de masa corporal activa, una disminución de los líquidos corporales, un incremento de colesterol y triglicéridos en sangre que conducen a la acumulación de placas en las paredes de los grandes vasos sanguíneos denominadas ateromas. También se produce una disminución de las lipoproteínas de alta densidad en el plasma sanguíneo, lo cual aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares. En resumen los procesos catabólicos o degradativos están predominando sobre los anabólicos o de biosíntesis.

Además, puede plantearse que la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conservan sus principales características durante el período evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida, y que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aquí se producen neoformaciones importantes.

En el área cognitiva aparece una disminución de la actividad intelectual y de la memoria como es el olvido de rutinas y las reiteraciones de historias, así como un deterioro de la agudeza perceptual.

En el área motivacional se produce un menoscabo del interés, donde en ocasiones no les gusta nada y se muestran gruñones y regañones quejándose constantemente. Aparece una tendencia a mostrar un elevado interés por las vivencias del pasado y por la revaloración de ese pasado.

Por otra parte, aumenta su interés por el cuerpo en lo relacionado con distintas sensaciones desagradables y típicas de la vejez, apareciendo rasgos de hipocondría asociados a una incertidumbre sobre el futuro.

En el área afectiva se produce un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte. Decae el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse.

En el área volitiva se debilita el control sobre las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.

En la conducta motriz se hace perceptible una disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices. La atrofia evidente de la actividad motora es un rasgo esencial del envejecimiento.

El envejecimiento de los órganos y tejidos aminora la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones, la elasticidad de todos los tejidos, así como las potencialidades reactivas y de inhibición de los procesos nerviosos.

El afán de movimiento va reduciéndose cada vez más, mermando la rapidez, la dirección y la sucesión de los mismos, haciéndose más lenta pues decrece la capacidad

de captar con rapidez una situación y de conducir una respuesta motriz inmediata, descendiendo también la habilidad de cambiar movimientos, apareciendo las pausas y las alteraciones del equilibrio, el ritmo, la fluidez, las reacciones de anticipación y predominando los movimientos aislados de las diferentes extremidades.

La reducción de las facultades motrices explica con suficiencia la frecuente inseguridad de movimientos y la necesidad de ayuda al adulto mayor. El fenómeno de la senilidad motriz es en definitiva un hecho inevitable, pero puede ser atenuado si el ejercicio físico y el deporte no se abandonan en este período, para así aplazar en gran medida el deterioro de las facultades motrices.

En sentido general, es justo apuntar que los rasgos de la personalidad del adulto mayor se caracterizan por una tendencia disminuida de la autoestima, las capacidades físicas, mentales, estéticas y de rol social, de ahí la gran importancia de incorporar y mantener a estas personas a los Círculos de Abuelos de cada comunidad, por eso se deben buscar alternativas para que las actividades que se realizan en ellos se haga lo más creativo posible, buscando la manera de que estas personas no se aburran, y las Técnicas Participativas es una de las vías más sanas para despertar el interés y el entusiasmo, pues con la práctica periódica del ejercicio físico se reciben beneficios de gran importancia para el organismo humano.

1.3 Beneficios fundamentales que el ejercicio físico sistemático ejerce sobre la salud. (77, 100-150).

- ✓ Incrementa la cantidad de sangre en el sistema circulatorio y por lo tanto la cantidad de hemoglobina que es la que lleva el oxígeno a los tejidos; de este modo se elimina también CO₂ y otros desechos. Así mismo, las células musculares pueden utilizar mejor el oxígeno y eliminar los desechos con más eficiencia. Como resultado, el

corazón no necesita bombear tanta sangre a cada célula como ocurre antes de realizar ejercicios sistemáticos.

- ✓ Aumenta la eficiencia de los pulmones y fortalece los músculos que provocan contracciones de estos órganos. Con cada movimiento respiratorio se recibe más aire y se expulsa más CO₂. El resultado es también una sangre más rica y más limpia y menos trabajo para el corazón.
- ✓ Incrementa el número de los pequeños vasos sanguíneos, los cuales forman una red en todo el cuerpo.
- ✓ Durante el ejercicio físico aumenta la frecuencia cardíaca; esto también hace que la célula elimine sus desechos.
- ✓ Hace que los vasos sanguíneos sean más flexibles, de manera que no tiendan a acumular los depósitos (ateroescleróticos) tan fácilmente.
- ✓ Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas, independientemente de cualquier efecto curativo que tenga sobre una enfermedad orgánica, un programa de ejercicios adecuados fortalece la psiquis humana.
- ✓ Incrementa el torrente circulatorio que va al cerebro y pone a la disposición de este más oxígeno y glucosas.
- ✓ Ejerce un efecto químico directo sobre las hormonas suprarrenales que tiende a equilibrar su secreción; el entrenamiento diario hace que se eliminen las tensiones del día, provocadas por situaciones estresantes, de tal forma se duerme mejor durante la noche y se adquiere una mayor capacidad para resistir el estrés.
- ✓ Influye positivamente sobre el sistema cardiovascular al disminuir la resistencia vascular general, sobre todo en los músculos.
- ✓ Tiene un efecto calmante que reduce los niveles máximos de hiperacidez y sus molestias; en un individuo entrenado se producen menos ácidos en su estómago.
- ✓ Mejora la fuerza muscular, la coordinación y la flexibilidad.

- ✓ Tiende a tonificar y fortalecer todo el tejido muscular. Los movimientos de flexión, contracción y extensión de los brazos, que se realizan al nadar, correr y efectuar otros ejercicios, fortalecen los músculos pectorales que sujetan las mamas de la mujer.
- ✓ La carga funcional traducida por el ejercicio físico sistemático prolonga el tiempo socialmente útil del hombre.
- ✓ Bajo la influencia del ejercicio físico sistemático el cuerpo del individuo entrenado adquiere menor peso específico ya que disminuye las reservas de grasa y agua y aumenta la masa muscular.
- ✓ La realización de ejercicios físicos sistemáticos, asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de una vida larga y saludable.
- ✓ Bajo la influencia del entrenamiento aeróbico sistemático, se produce una hipertrofia del corazón y un incremento de su capilarización, aumenta además su contracción isométrica, la cual mantiene un bajo consumo de oxígeno miocárdico, amplía la reserva cardíaca e incrementa la eficiencia cardiovascular.

Teniendo en cuenta los beneficios fundamentales que el ejercicio físico sistemático ejerce sobre la salud, consultado en el Manual de problemas clínicos en medicina geriátrica según el autor Thomas Walshe, se pudo reconocer además por un documento bajado por Internet (<http://www.inta.el/materialeducativo/Rojo2.pdf>) los beneficios que desde el punto de vista psicológico y socio-afectivo le brindan a estas personas de la tercera edad, los que a continuación hacemos referencia:

- **Beneficios psicológicos del ejercicio físico sistemático:**

- Mejora el estado de humor y el auto estima.
- Ayuda a liberar tensiones y al manejo del estrés.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.

- Mejora la atención y la concentración.
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión, aumentando el entusiasmo y el optimismo.
- Ayuda a controlar las emociones.
- Ayuda a expresarse.

- **Beneficios Socio- Afectivos del ejercicio físico sistemático:**

- Estimula la participación e iniciativa.
- Amplia el entorno social, permite conocer nuevas amistades, salir de la vida cotidiana y rutinaria.
- Canaliza la agresividad y fortalece el auto control.
- Mejora la imagen corporal y permite compartir una actividad con la familia y los amigos.
- Facilita la conservación de los roles y la adquisición de otros nuevos.

1.4 La comunidad y su influencia en la sociedad.

En el contexto cubano la importancia de la comunidad se ha multiplicado con el impacto del período especial, ya que la comunidad permitió, con el sostén solidario e inmediato de su red de apoyo y su fuerte capacidad de aglutinamiento en torno a tradiciones y valores históricos, sortear más de un obstáculo en la lucha por sobrevivir y desarrollarse del pueblo cubano.

Refiriéndose algunos de los elementos más generales aceptados entre autores extranjeros y cubanos se puede decir que:

- ✓ Se constituye como grupo humano.

- ✓ Comparte un determinado espacio físico-ambiental o territorio específico.
- ✓ Tiene una permanencia en el tiempo apoyada en una, o en un conjunto de actividades económicas, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana.
- ✓ Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.
- ✓ Integra un sistema de interacciones de índole sociopolítica.
- ✓ Sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica (y la diferenciación respecto a sistemas sociales externos: otras comunidades, la sociedad...).
- ✓ Es parte de sistemas sociales mayores.

Esta muestra según Alipio Sánchez consultado en el libro de Sociología, se ubica dentro de la clasificación del grupo real que se caracteriza por ser un grupo de personas que existen en tiempo y espacio común y unificado por relaciones reales. Que tienen como objetivo integrar el Círculo de Abuelos de la comunidad, donde establezcan relaciones sociales que les permitan compartir criterios a fines y desarrollar el ejercicio físico como una vía para mejorar su calidad de vida no solo en beneficio propio, sino en beneficio de toda la comunidad.

Estas personas de la tercera edad comprenden aproximadamente el período que media entre los 60 – 80 años, a ellos se le debe ayudar a conservar su autonomía física, psíquica y social durante el mayor tiempo posible, donde sus vínculos activos con el ambiente, puedan en buena medida, estar condicionados a través de las oportunidades que le brinda el movimiento.

En fin es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las transformaciones psicológicas adquiridas, por lo que conocer al adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades,

dar confianza y seguridad, para así brindarle una mejor convivencia social y familiar, un mejor espacio de realización personal.

Pues teniendo en consideración todo lo antes expuesto Sánchez, Alipio (1991) considera que: (51, 13)

- ✓ Los miembros comparten un espacio geográfico y esto tiene un significado para ellos.
- ✓ Presencia de un grupo consistente con perdurabilidad en el tiempo, lo cual garantiza una convivencia en asociación formal e informal, existen instituciones o servicios que identifican al grupo humano de que se trate, así como una base material que posibilita el desarrollo, la distribución en prestación de servicios sociales a los miembros de la comunidad.
- ✓ Se crea una estructura o sistemas sociales formales de carácter político, cultural, ideológico, profesional, que posibilitan la formación de grupos.
- ✓ Hay un fuerte componente psicológico de carácter identificativo y relacional en dos dimensiones: vertical (identificación del sentido de pertenencia a la comunidad que tienen los miembros) y horizontal (interpersonal, o sea, un conjunto de relaciones y de lazos que desarrollan los miembros entre sí).

Para el desarrollo del proceso participativo, además de la existencia de problemas sociales comunes capaces de movilizar (motivar) a la comunidad a que se incorporen a los Círculos de Abuelos, se requiere de una serie de condiciones de diversa índole que los autores han agrupado o clasificado indistintamente, utilizando variables de tipo institucional, técnicas y económicas, organizativas, políticas y psicológicas, y destacando tres elementos: la motivación (querer participar), la formación (saber participar) y la organización (poder participar), para que funcionen bien con el apoyo del profesor que imparte la clase así como del médico de la familia y la enfermera que los atiende .

En Cuba los procesos participativos han transitado por dos etapas fundamentales: un primer momento, caracterizado por la priorización de programas de alcance nacional en esferas claves del desarrollo social, con la participación masiva y voluntaria de la población; y un segundo momento, en el que además de expresarse la influencia del entorno latinoamericano (donde los movimientos comunitarios se convirtieron en centro de debate) y de las anteriores experiencias comunitarias y movimientos barriales cubanos, se expresó la incidencia del período especial, cuyas carencias contribuyeron a acelerar y diversificar los causas participativos.

En este sentido la participación se ha venido definiendo en nuestro país, con trazos cada vez más precisos, como un proceso de involucramiento progresivo e integral de los miembros de la comunidad en los cambios que los propios participantes proponen, a partir de necesidades y recursos que los identifican.

De acuerdo con la experiencia de los procesos participativos comunitarios en Cuba, hoy la atención se centra en:

- ✓ Los diversos grados de participación y de objetivos.
- ✓ Las potencialidades y los obstáculos objetivos y subjetivos que se enfrentan en su desarrollo.
- ✓ Las diversas técnicas participativas y su utilización.
- ✓ Los nexos entre participación y liderazgo.
- ✓ La definición de los participantes.
- ✓ Las estructuras verticales y los procesos horizontales. (51, 16-17)

Sin embargo, las experiencias cubanas concretas (consultadas) de trabajo preventivo comunitario apuntan, como tendencia, a la participación de los sujetos sociales de manera formal y puntual y, al poco desarrollo de una participación real y efectiva de la población en los proyectos de transformación comunitaria, de ahí la importancia mediante la práctica sistemática de éstas Técnicas Participativas de

contribuir de forma positiva a la incorporación de la mayor parte de estas personas de la tercera edad al Círculo de Abuelos de la comunidad.

En nuestra consideración es necesario ganar facetas nuevas en la participación que van más allá de la movilización en torno a las macrotransformaciones de los primeros años de la Revolución hasta la actual experiencia, aun por perfeccionar, del involucramiento multifacético y sistémico de las acciones del gobierno local, que juega un papel fundamental en el apoyo a cada una de las actividades que se desarrollan, ya sean dentro del marco de la clase como en las actividades fuera de estas.

Por lo que esta investigación va encaminada precisamente a incorporar y mantener a esas personas de la tercera edad a los Círculos de Abuelos con el objetivo de garantizarles una mejor calidad de vida, pues fortalecen su salud y se arraiga el valerse por sí mismo. Estos proyectos se han caracterizado, fundamentalmente por responder a necesidades de la comunidad (aunque no siempre se han logrado integrar necesidades sentidas). Este aspecto es de vital importancia, ya que la participación comunitaria desempeña un papel primordial en el buen desarrollo y cumplimiento de los objetivos que se han planteado para solucionar las dificultades existentes o al menos parte de ellas por eso resulta necesario una armonía entre todas aquellas personas que tienen que ver de una forma u otra con la puesta en marcha de este proyecto en la comunidad.

Al hablar de comunidad como lo hacemos anteriormente no debemos obviar los grupos que forman parte de ella y desempeñan diferentes roles sociales pues, los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio, ya que todas tienen en su centro al hombre.

Para Shaw (1980) define al grupo como “dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influye en todas las demás y es influida por ellas.”(51,156)

Según Barriga (1982), grupo “es el conjunto de personas que se relacionan entre sí de modo directo”. (51, 156)

Es decir, para que exista un grupo deben darse influencia e interdependencia mutua, motivaciones y objetivos comunes.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Grupo pequeño: Como una pluralidad de individuos que se hallan en contacto los unos con los otros, que tienen en cuenta la existencia de unos y otros, y que tienen conciencia de cierto elemento común de importancia (Olmsted, 1986). (51, 153)

Según Anzieu las características más relevantes de un pequeño grupo son:

- ✓ Número restringido de miembros, de tal forma que cada uno pueda tener una percepción individualizada de cada uno de los otros, ser percibido recíprocamente por él y que puedan tener numerosos intercambios individuales.
- ✓ Persecución de los mismos fines del grupo, dotados de cierta permanencia, asumidos como fines del grupo, que respondan a diversos intereses de los miembros.
- ✓ Relaciones afectivas entre los miembros que puedan hacerse intensas (simpatías, antipatías, etc.) y constituir subgrupos de afinidades.
- ✓ Intensa interdependencia de los miembros y sentimientos de solidaridad.
- ✓ Diferenciación de las funciones entre los miembros.
- ✓ Constitución de normas, de creencias, de señales y de ritos propios al grupo (lenguaje y código del grupo). (51, 153-154)

Según Decey, L, lo que caracteriza al grupo como un sistema social:

- ✓ Número de elementos.
- ✓ Relaciones entre sus miembros.
- ✓ El trabajo en conjunto.
- ✓ La coordinación y la complementación de la actividad.
- ✓ Los procesos de organización y dirección.
- ✓ Intereses y fines comunes. (51,158)

Analizado cada uno de estos criterios ,existen antecedentes de estudios realizados por la MSc en Psicología de la educación, Teresa Orosa Fraíz (2003), sobre la tercera edad y la familia, en el que aborda diferentes temas relacionados con la atención que reciben estas personas ya sea en la convivencia del hogar con la propia familia es decir hijos, nietos u otras personas, además de abordar temas sobre aquellos que han sido abandonados y viven solos que son atendidos por el bienestar social o que han sido recogidos para los hogares de ancianos. Al abordar este grupo de edades comprendidas entre los 60-80 años la denomina adulto mayor o” viejos jóvenes”, por otra parte se refiere a una cuarta edad las cuales las denomina “viejos viejos” o ancianos añosos para marcar la idea de cambios, pero en general la autora del libro expresa con sus palabras: “ la abordaré como una sola etapa, y haré distinciones cuando sea necesario”. (56, 13)

Una vez leído y analizado el texto que con tanto amor la autora escribió y a la vez discutió, pues este libro constituye la tesis de maestría que defendió para obtener el título de Master e Psicología de la Educación, se pudo comprender muchas cosas que tal vez resultaron novedosas y otras muy interesantes para el lector, llegando a la conclusión que una de las vías más sanas para hacer sentir útiles a estas personas y a la vez no sentirse rechazadas ante la sociedad en la que conviven como ser social, es incorporándose a los Círculos de Abuelos de cada una de las comunidades, para de esta forma poder realizar diferentes actividades como visita a museos, salas de videos, bases de campismos, playas, así como realizar los ejercicios físicos que allí se desarrollan evitando con esto el sedentarismo, la monotonía y el estrés, asegurando a la vez una mejor calidad de vida, pues fortalecen su salud y se arraiga el valerse por sí

mismo, que les permitirá conocer la vida desde la vida, de ahí la importancia de cada una de las Técnicas Participativas que aparecen en dicha investigación, pues ellas contribuyen al buen funcionamiento de la actividad física en cada uno de estos Círculos de Abuelos, en la que el profesor que imparte la clase juega un papel rector, ya que él es quien le da ese toque de belleza, alegría y armonía a la actividad.

Capítulo # 2 Las Técnicas Participativas y su contribución en la incorporación y mantenimiento a la práctica de la actividad física en personas de la tercera edad.

Objetivo: Valorar la importancia de las Técnicas Participativas, en la incorporación y mantenimiento a la práctica de la actividad física en personas de la tercera edad.

2.1 Características de la comunidad en estudio.

2.2 Análisis de los resultados del diagnóstico inicial.

2.3 Fundamentación de las Técnicas Participativas y su contribución en la incorporación y mantenimiento de las personas de la tercera edad del Consultorio # 5, Consejo Popular Urbano municipio San Luís.

2.4 Las Técnicas Participativas.

2.5 Análisis de los resultados de la aplicación de las Técnicas Participativas.

2.1 Características de la comunidad en estudio.

La comunidad en estudio pertenece al Consejo Popular Urbano del municipio San Luís, ubicada en el centro del casco urbano, este es uno de los Consejos Populares que mayor población de la tercera edad posee en el territorio, de ahí que se tomara como muestra las personas de la tercera edad perteneciente al Consultorio # 5, la cual se seleccionara de forma intencional por ser este uno de los que posee en su universo mayor cantidad de personas de la tercera edad, además por la poca incorporación del adulto mayor a la actividad física, así, como el abandono de estos al círculo. Al hacer un estudio más detallado sobre el estado de salud de estas personas se tuvo en cuenta las diferentes patologías crónicas no transmisibles como la obesidad, la osteartrosis, la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, y las cardiopatías isquémicas, padecidas por las personas de la tercera edad que forman parte de la investigación, lo que se pudo conocer por la información suministrada por la enfermera y el médico de la familia. Estas enfermedades son crónicas, pero tienen compensación, para todas ellas, existen un magnífico medicamento en común útil, barato, de fácil adquisición, no

tiene reacciones secundarias, no tiene complicaciones. ¿Cuál es ese Medicamento? El Ejercicio Físico, de ahí que estos informantes claves nos ofrecieran las patologías de las 21 personas tomadas como muestra, las cuales a continuación hacemos referencia:

- ✓ Obesos 5: En estas personas existe un aumento del peso corporal por encima de su grasa corporal.
- ✓ Con problemas de osteartrosis hay 10, pues estas personas sufren de desgastes en sus huesos.
- ✓ Con problemas de hipertensión arterial hay 4, pues estas personas sufren de un aumento de la tensión arterial que si no es tratada y controlada les puede ocasionar la muerte.
- ✓ Con problemas de diabetes mellitus hay 2, pues estas personas sufren en su organismo de un aumento de la azúcar en sangre.

Teniendo en cuenta cada una de las patologías antes mencionada, es que se debe planificar una clase correcta donde cada ejercicio físico que realice cada persona de la tercera edad contribuya a mejorar su estado físico y espiritual y para esto se hace necesario poner en práctica Técnicas Participativas que ayuden a evitar la monotonía y el aburrimiento, haciendo estas más dinámicas y motivadas, despertando así el interés por todas las actividades que se desarrollan en los Círculos de Abuelos de cada comunidad, pues el ejercicio físico favorece a:

- ✓ Mejora la circulación sanguínea, esto trae consigo que todos los procesos patológicos de la microcirculación mejoren.
- ✓ Disminuye grasas del cuerpo.
- ✓ Mejora la actividad muscular y ósea del individuo.

Esta comunidad cuenta con grandes ventajas que tal vez no la poseen otras en su radio de acción, como son:

- ✓ Dos farmacias.

- ✓ La UJC municipal en la que radican los trabajadores sociales, que tanto se preocupan por la atención de estas personas.
- ✓ El parque José Martí, en el que pueden deleitar de su frescura.
- ✓ Una biblioteca municipal, que les da la posibilidad de visitar una de sus salas para disfrutar de la lectura como una de las actividades opcionales.
- ✓ Un museo, el que pueden visitar y así conocer mejor la historia de la localidad como una de las actividades opcionales.
- ✓ Una sala de video, en la que proyectan películas y pueden tomarlo dentro de su tiempo óseo como una actividad opcional para el disfrute de todos.
- ✓ Un policlínico el cual cuenta con consultas por especialidades, un cuerpo de guardia y un área de rehabilitación.
- ✓ Un centro hospitalario.
- ✓ Una casa del Abuelo.
- ✓ Un gimnasio deportivo donde se ofrecen consultas de rehabilitación.
- ✓ Una casa de Cultura donde se ofrecen actividades culturales.

2.2 Análisis de los resultados del diagnóstico inicial.

Una vez conocida las principales características socio-culturales de la comunidad donde se encuentra ubicado el Consultorio # 5, en el que estamos desarrollando la investigación, es muy importante partir del problema el cual nos permite conocer el principio causa-efecto y para esto debemos partir de los métodos empíricos como la observación, la encuesta y la entrevista los cuales nos brindan una información rápida para posteriormente poder poner en práctica nuestro objetivo y de esta forma ir dándole solución al problema que existe. Primeramente partimos de una guía de observación **(Ver anexo # 1)**. Esta observación nos permitió conocer que de 21 personas de la tercera edad que habitan en la comunidad, solo 10 están incorporados al Círculo de Abuelos, lo que representa el 47.61 %, la clase solo una comienza y culmina en la hora

establecida, dos culminaron antes del tiempo establecido, la frecuencia de las clases es tres veces a la semana, en las clases observadas el profesor de Cultura Física impartió las mismas de forma tradicional, lo que se vieron monótonas y aburridas, de ahí que estas personas de la tercera edad no fueran sistemáticos en la asistencia, atención y no se incorporaran de forma periódica al Círculo de la Comunidad, solicitándose que se debería buscar una forma más amena para impartir estas clases .

Posteriormente aplicamos una técnica, la Lluvia de ideas a los adultos mayores incorporados, para aplicar esta tuvimos en cuenta un tema en específico: **La importancia de los Círculos de Abuelos en la comunidad, (Ver Anexo # 2)**, esta se aplicó para agrupar las respuestas comunes y así culminar con la técnica de Reducción de listado, las cuales quedaron de la siguiente forma:

Nota: Aquí hicimos uso de un papelógrafo para poder agrupar estas respuestas.

- ❖ Permite conocer nuevas amistades.
- ❖ Permite salir de la vida cotidiana y rutinaria.
- ❖ Permite compartir una actividad con la familia y los amigos.
- ❖ Mejora la imagen corporal.
- ❖ Ayuda a expresarse.
- ❖ Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión.
- ❖ Ayuda a liberar las tensiones y al manejo del estrés.
- ❖ Mejora el estado de humor y la autoestima.
- ❖ Ayuda a mantener y mejorar la fuerza muscular.

Por otra parte los adultos mayores no incorporados se les aplicaron una Técnica Participativa de Análisis, la cual comienza con una interrogante. Esta técnica de análisis consiste en leerles a ellos cinco beneficios que brinda la práctica del ejercicio físico sistemático como una de las actividades a realizar dentro del Círculo de Abuelos, de ahí, que resulta importante la incorporación de ellos al mismo. **(Ver anexo # 3)**. Estos

beneficios los enumerarían por orden jerárquico, los cuales quedaron de la siguiente forma:

1. Ayuda a prevenir y mejorar las enfermedades crónicas.
2. Permite conocer nuevas amistades.
3. Ayuda a mejorar la fuerza muscular.
4. Ayuda a liberar tensiones y al manejo del estrés.
5. Ayuda a mejorar la calidad del sueño.

Además se le aplicó una encuesta personal a cada una de estas personas no incorporadas.

(**Ver anexo # 4**), aquí nos dimos a la tarea de leerles a cada uno de estas personas de la tercera edad las preguntas a responder, solo ellos nos respondían y nosotros elaboramos la respuesta siempre respetando sus criterios, al preguntarles si conocen algunas de las actividades que se realizan en los Círculos de Abuelos, la minoría responde que algunas como: ejercicios físicos, viajes a la playa y centros de campismo, la gran parte no posee conocimientos, la mayoría responden que si les gustaría formar parte de un Círculo de Abuelos, excepto algunos del sexo masculino que responden que no, porque plantean que les da pena y que además ellos realizan otras actividades que no necesariamente tienen que estar incorporados al círculo, en el caso de las ancianas solo dos plantean que ellas son el eje de la casa, pues tienen que llevar sus nietos a la escuela , hacer mandados fuera del hogar entre otras actividades, que si les gustaría estar incorporadas pero que no pueden..Al referirse a la frecuencia en la semana desean realizar los ejercicios físicos todos los días de la semana de lunes a viernes. De ahí que todas responden que si se sentirían bien a la hora de realizar los ejercicios físicos por lo que sentirían efectos positivos a la hora de incorporarse al Círculo de Abuelos de su comunidad porque de esta forma mejoraría su calidad de vida, pues de esta forma fortalecen su salud y se arraiga el valerse por sí mismo.

Al desarrollar estos estudios iniciales los cuales servirán para seguir enriqueciendo esta investigación, no solo se tuvieron en cuenta los resultados de estas personas de la tercera edad, sino, además resultó importante la entrevista realizada a informantes claves de la comunidad como es el caso de la enfermera del consultorio. **Ver anexo # 5.**

La enfermera, plantea que en su consultorio si existe el Círculo de Abuelos, pero que el problema radica en la poca incorporación que hay en el mismo, de 21 personas de la tercera edad que posee en su universo, solo 10 están incorporados, se refiere que de no existir éste en la comunidad considera importante su creación. Al referirse a las patologías más frecuentes nombra las siguientes: - artrosis - hipertensión,- insuficiencia cardíaca,- asma bronquial,- cardiopatía isquémica entre otras, de ahí que considera importante como una forma de rehabilitación física la incorporación de estas personas al Círculo de Abuelos, ya que con la práctica sistemática del ejercicio físico ayudaría a mejorar la calidad de vida tanto física como espiritual de cada una de ellas, plantea que las principales causas por las cuales estas personas abandonan el Círculo de Abuelos se refiere: a la inestabilidad del profesor de Cultura Física, así, como del médico de la familia, además de la monotonía de las clases, expresadas por los adultos mayores.

Los estudios que se están realizando en la comunidad, para poder desarrollar este proyecto de investigación con personas de la tercera edad, se conoció que no tienen problemas socio- económicos graves, los que viven solos (3) reciben jubilación y algunos que no trabajan y viven con sus hijos, reciben poco dinero (10) y tienen ayuda de la seguridad social, el resto (8) trabajan y viven en familia con hijos y nietos.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial se puede apreciar que la mayor cantidad de personas de la tercera edad pertenecientes al Consultorio # 5 del Consejo Popular Urbano , municipio San Luís no están incorporados al Círculo de Abuelos de la comunidad y dada la importancia que brinda la práctica sistemática del ejercicio físico en esta edad surge como una alternativa elaborar Técnicas Participativas que no solo ayuden a incorporar a estas personas, sino además contribuyan a mantenerlas . Al analizar en específico la sistematicidad de la práctica del ejercicio físico

en la muestra seleccionada, podemos afirmar que existe dificultad debido a causas como la inestabilidad del médico de la familia, así, como del profesor de Cultura Física, además por las características de las clases, que se imparten de forma muy tradicional lo que resultan ser aburridas y monotas, pues en esta edad es característico identificarse con una persona y despertar el auto-estima con cosas que resulten novedosas para ellos.

2.3 Fundamentación de las Técnicas Participativas y su contribución en la incorporación y mantenimiento de las personas de la tercera edad del Consultorio # 5, Consejo Popular Urbano municipio San Luís.

Las Técnicas Participativas son, sin duda, valiosos instrumentos para los profesores que imparten sus clases en los Círculos de Abuelos, así como también para las personas de la tercera edad que son quienes las reciben, deseosos de erradicar la monotonía, el aburrimiento, la pasividad, en suma, de alcanzar un más alto nivel profesional y elevar la calidad de sus clases, así como la calidad de vida de éstas personas de la tercera edad, pues fortalecen su salud y se arraiga el valerse por sí mismo.

Según el Dr. Martín Luther King, Jr. (1999) las Técnicas Participativas son, por tanto, los instrumentos que estimulan y propician la participación, pero para la producción del conocimiento, que lleva a la toma de conciencia, a la interiorización del mismo. (47, 12).

Otros autores plantean que las Técnicas Participativas son solo la punta visible del iceberg, los instrumentos de trabajo para llegar a algo más profundo: el análisis y la reflexión que propicia la construcción colectiva del conocimiento. (47,11).

Mientras que para otros las Técnicas Participativas son una respuesta pedagógica para resolver los problemas del aprendizaje. No son la educación en sí misma, sino sólo herramientas de apoyo. (47, 12).

El concepto que se desea manejar es traducido a un determinado código (visual, audio-visual, vivencial, etc.) que no es cerrado y por tanto transmisor verticalista del concepto, sino abierto, provocador y generador de un proceso participativo para la decodificación.

En esta investigación no se trata de aplicar algunas técnicas para hacer más entretenida la clase para el grupo que forma parte del Círculo de Abuelos de la comunidad, así como otros que no se han incorporados y se cohesionen al grupo. Se trata de algo mucho más profundo y complejo: Comprender el lugar y el valor de las Técnicas Participativas, pues con la práctica de estas Técnicas Participativas, se propone devolver al adulto mayor el protagonismo y la palabra, estimular la conciencia crítica, la adaptación activa a la realidad, la capacidad de ser un agente de cambio y de construir sus conocimientos acerca del mundo para transformarlo por lo que de esta forma se está contribuyendo a garantizar una mejor calidad de vida a estas personas, pues la elaboración de nuevas concepciones que respondan no solamente a las necesidades de la época actual, sino también a las características de nuestro desarrollo histórico y la idiosincrasia de nuestra población, es una tarea urgente. De ahí, que la participación ha sido uno de los temas en que más se viene insistiendo. Por esa razón, nos proponemos reflexionar sobre sus presupuestos, más allá de la cara que todos conocemos: **las Técnicas Participativas**.

Estas, son tan útiles por su eficacia para crear un clima de cooperación, participación y análisis en la planificación de actividades físicas que contrarresten el sedentarismo acorde a su estado de salud, para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo, pues conocer al adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal.

Podemos decir sobre las Técnicas Participativas que se ponen en práctica, se resumen en:

- ✓ Las de animación.

- ✓ Las de análisis.

Técnicas de actuación, encontrándose entre ellas:

- ✓ Juegos de roles.

Técnicas visuales, entre ellas tenemos:

- ✓ Tarjetas.
- ✓ Papelógrafo.

También existen otro grupo de Técnicas Participativas como por ejemplo:

- ✓ Técnicas de comunicación.

Es decir que cada determinado tipo de técnica mencionada tiene objetivos diferentes, pero que no deja de existir entre ellas una estrecha relación, ya que tienen a la vez funciones similares al motivar, animar y lograr que todos participen en un clima de interés hacia la actividad o tema que el profesor desee centrar su atención donde en ellas está implícito la actividad física, contribuyendo con esto a una mejor calidad de vida de los practicantes, pues fortalecen su salud y se arraiga el valerse por sí mismo.

Es importante para la aplicación de estas Técnicas Participativas seguir una serie de pasos es decir una metodología ya que es necesario organizar correctamente las mismas para su aplicación. “No existe un esquema rígido, pues está en dependencia de los objetivos, de los procedimientos, de los recursos con que se cuenta, de las características del grupo, del momento en que se va a utilizar, pero generalmente hay siete pasos que son los siguientes:

- ✓ Explicación de los procedimientos de la técnica.
- ✓ Organización de los grupos.

- ✓ Análisis más a fondo de los elementos.
- ✓ Relacionar los elementos con la realidad misma.
- ✓ Llegar a una conclusión de lo discutido.
- ✓ Reflexionar de lo que se sintió''. (21, 8)

Mientras mejor planifiquemos nuestras actividades basándose en los medios que tenemos disponibles, podremos interesar más nuestro trabajo, evitando realizar acciones innecesarias para que el mensaje llegue más rápido y claro a los participantes. Debemos crear técnicas que correspondan con el entorno de interés para el grupo, que se sientan atraídos por un tema determinado, que los lleven a crear nuevas ansiedades a través de la interacción grupal, que el camino de la reflexión muestre su ruta con amplios horizontes que estimulen su recorrido. Que no solo se permita crear un conocimiento a intervalos sino que se formen ideas correctas cargadas de optimismo y contenido.

Teniendo en cuenta todo lo antes expuesto consideramos que las clases para el adulto mayor deben ser altamente motivadas, amenas de forma que los participantes se diviertan a la vez que se ejercitan, utilizando formas variadas de organización y control, orientando rutinas de ejercicios continuos para incentivar la memoria motora.

Con la aplicación de Técnicas Participativas pretendemos incorporar, pero a la vez, mantener un mayor número de personas de la tercera edad a la actividad física, pues a través de un diagnóstico inicial se pudo conocer que solo una minoría (10) están incorporados al Círculo de Abuelos de la comunidad perteneciente al Consultorio # 5 del Consejo Popular Urbano, municipio San Luís.

2.4 Las Técnicas Participativas.

Objetivo general: Contribuir a incorporar y mantener personas de la tercera edad en el Círculo de Abuelos de la comunidad pertenecientes al Consultorio # 5 del Consejo Popular Urbano, municipio San Luís.

A continuación hacemos referencia a las **Técnicas participativas** que contribuirán a la incorporación y mantenimiento de personas de la tercera edad a la actividad física:

✓ **Nombre:** La ola marina

Objetivo de la técnica: Fortalecer los músculos de las extremidades inferiores

Metodología:

Todos los participantes están sentados en círculo. El profesor orienta a extender y semiflexionar las piernas formando la ola marina.

Para realizar este ejercicio, el profesor enumerará de forma consecutiva cada uno de los participantes y cuando diga un número, la ola dejará el movimiento y el número señalado contará uno de sus más bellas historias vividas y así se hará hasta que todos sean señalados.

Nota: Después de haber realizado por dos veces consecutivas el ejercicio, es que se comenzará a señalar en específico cada uno de los números, el que el profesor desee señalar.

Medios o utilizar: La voz.

✓ **Nombre:** El bastón encantado

Objetivo de la técnica: Ayudar a mantener el equilibrio y la coordinación.

Metodología:

Cada uno de los participantes realizarán los ejercicios apoyados en un bastón, estos bastones quedarán enumerados unos con el número 1 y otros con el número 2, de esta forma los números impares darán un paso hacia delante para formar pareja con los números pares.

Una vez formada las parejas realizarán ejercicios de brazos y piernas, al que se le caiga el bastón tendrá que hacer un breve recuento de una bella historia vivida ante el colectivo o tararear una canción.

Medios a utilizar: Un bastón, o de no haber bastón, un palo con una altura por la cintura o por encima de esta.

✓ **Nombre:** La pelota sorpresa

Objetivo de la técnica: Fortalecer los músculos de los brazos.

Metodología:

Los participantes formarán un círculo, el profesor se pondrá en el medio y de esta forma lanzará la pelota a la altura del pecho, a cada uno de los practicantes de forma sorpresiva, esto les ayudará a extender y flexionar los brazos.

Nota: El que no agarre la pelota tendrá que tararear una canción o hacer un cuento, para animar la actividad siempre que lo deseen.

Medios a utilizar: Una pelota, puede ser de trapo.

✓ **Nombre:** El buzón de los misterios

Metodología:

El profesor llevará a la clase en una cajita con una serie de tarjetas, en cada una aparecerán orientadas actividades relacionadas con otras esferas del conocimiento como la cultura, la medicina verde, la naturaleza. Esta técnica se puede aplicar en el momento de la recuperación cuando los participantes estén caminando alrededor del terreno, el profesor en la medida que ellos bajen la curva de rendimiento les dará la oportunidad de seleccionar una tarjeta, esto es una forma de relajación conjuntamente con la caminata. A continuación haremos referencia de las preguntas que pueden aparecer en cada una de las tarjetas teniendo en cuenta estas esferas del conocimiento. Aquí podemos ponerle diferentes nombres a la técnica según la esfera del conocimiento que se esté desarrollando como por ejemplo:

▪ **Nombre: Recuperándonos con la cultura**

Objetivo de la técnica: Recuperar el estado físico-espiritual mediante la cultura.

- Diga los diferentes géneros de música que usted conoce. ¿Cuál es el que más prefiere?
- Mencione figuras representativas que se hayan destacado en las diferentes ramas del arte en el municipio.
- ¿Quién es el autor de la canción Lágrimas negras?
- ¿Conoces algo de la vida de Virgilio González?

▪ **Nombre: Recuperándonos con la medicina verde**

Objetivo de la técnica: Recuperar el estado físico-espiritual mediante la medicina verde.

- Diga el nombre de diferentes plantas medicinales, así como su uso.
- Diga la importancia del tilo.
- Para que se usa la manzanilla.
- Te gustaría tener en tu casa un jardín de plantas medicinales. ¿Por qué?
- ¿Cómo consideras la oferta de medicina verde en las farmacias de tu municipio?
- Te gustan las infusiones de medicina verde. ¿Por qué?

▪ **Nombre: Recuperándonos con la naturaleza**

Objetivo de la técnica: Recuperar el estado físico-espiritual mediante la naturaleza.

- ¿Qué tipo de relieve es el que predomina en tu municipio?
- ¿Cuáles son los cultivos que más predominan en tu municipio?
- ¿Qué importancia le brinda al país?
- Existen playas y ríos en tu municipio. Nómbralos.
- Conoces la importancia que brinda la playa La Salina a la salud del hombre.

Materiales a utilizar en las tres variantes de la técnica: Tarjetas de papel o cartulina.

✓ **Nombre: Las tres partes del cuerpo**

Objetivo de la técnica: Fortalecer la musculatura general del organismo.

Metodología:

Esta técnica consiste en realizar un muñeco ya sea de cartón o de trapo y anexar en cada una de sus partes tarjetas donde aparezca la orientación de ejercicios físicos relacionados precisamente ya sea con ejercicios de la cabeza, del tronco o de las extremidades.

Para realizar la técnica se le da posibilidad al monitor que seleccione las tarjetas anexadas partiendo primeramente por la cabeza, posteriormente por el tronco, extremidades y culminando por ejercicios de piernas como lo requiere la metodología.

Medios a utilizar: Un muñeco confeccionado de trapo o de cartón.

✓ **Nombre: El domino**

Objetivo de la técnica: Realizar ejercicios aerobios de bajo impacto mediante la aplicación de esta técnica participativa.

Metodología:

Se llevará a la clase un juego de dominó y se le dará a cada persona de la tercera edad una ficha, una vez repartidas las fichas tendrán que buscar a quiénes les corresponde unirse.

Al concluir el juego quedará formado un círculo donde todos cogidos de las manos realizarán los ejercicios físicos orientados por el profesor.

Nota: Antes de ejecutar la técnica el profesor seleccionará las fichas según la cantidad de participantes, tratando de que estas queden unidas formando un círculo.

Medios a utilizar: Fichas de dominó.

✓ **Nombre: El semáforo**

Objetivo de la técnica: Fortalecer músculos de piernas y brazos a través de la utilización de técnicas participativas.

Metodología:

Antes de comenzar esta técnica los participantes formarán parejas, el profesor explicará lo que representa cada color del semáforo:

Verde: Seguir la actividad.

Amarillo: Cambiar de pareja.

Rojo: Parar la actividad.

Esta técnica se aplicará, para realizar ejercicios de piernas y brazos partiendo de la posición inicial. La pareja que pierda, será la encargada de decir los colores y realizará el ejercicio de nuevo, hasta que quede la pareja ganadora, la técnica se puede hacer acompañada de música.

Medios a utilizar: La voz y la música.

✓ **Nombre: El zapatico bailador**

Objetivo de la técnica: Fortalecer los músculos de las extremidades inferiores

Metodología:

Esta técnica consiste en poner una música acorde a esta edad (Un Bolero, Un Danzón, etc.) y con el ritmo de la música moverán los pies, ejercitando así las extremidades inferiores, durante el tiempo que dure la música. Esta técnica permite realizar ejercicios de bajo impacto.

Medios a utilizar: Música.

✓ **Nombre: Pasando el bastón**

Objetivo de la técnica: Fortalecer músculos de brazos.

Metodología:

Todos formarán un círculo, ubicándose uno detrás del otro, esta vez pondrán la mano izquierda sobre el hombro izquierdo del compañero que tienen al frente y con su mano derecha irán pasando el bastón hasta tanto el profesor pare la actividad, al que se le caiga el bastón hará una adivinanza.

Con esta técnica se está ejecutando ejercicios físicos de brazos al extender y flexionar los mismos.

Nota: Este mismo ejercicio se hará después con la otra mano, cuando el profesor lo oriente.

Medios a utilizar: Un bastón, se puede realizar además con una pelota ya sea de trapo o de otro material.

✓ **Nombre: Los misioneros**

Objetivo: Dirigir la impartición de las actividades físicas por parte de los participantes seleccionados por el profesor.

Metodología:

En esta técnica el profesor elegirá tres participantes del grupo, los cuales tendrán la misión de formar tres equipos por afinidad, después de elegidos a cada misionero el profesor les dará la tarea de dirigir la actividad física que él les oriente a realizar en cada momento de la clase.

Nota: La regla del juego consiste en elegir a partes iguales por equipo y así después poder desarrollar los ejercicios físicos. Además como están seleccionados por afinidad al concluir la clase, los que fueron elegidos como misioneros tendrán que hacer un breve recuento de alguna historia vivida, al finalizar será elegido el mejor equipo.

✓ **Nombre:** La campana

Objetivo de la técnica: Fortalecer músculos de brazos.

Metodología:

El profesor orienta a que formen una fila para que así puedan enumerarse de 1 ó 2 según corresponda y así los números pares formarán pareja con los números impares, una vez formados los dúos comenzarán a realizar ejercicios de piernas y brazos agarrados de las manos, tocada la campana los participantes cambiarán de pareja, nunca debe ser con la misma pareja, pues el que repita la pareja tendrá como regla del juego hacer un breve recuento de su vida o tararear una canción.

Objetivo de la técnica: Fortalecer músculos de brazos y piernas.

Medios a utilizar: Puede ser una campana o algún instrumento que emita un sonido.

✓ **Nombre:** Al compás de la música

Objetivo de la técnica: Ayudar a mantener el equilibrio y la coordinación.

Metodología:

Para esta técnica el profesor llevará a la clase una grabadora y pondrá una música acorde a la edad de estas personas, puede ser (Un Danzón, Un Son, Un Bolero). Los ejercicios físicos que oriente el profesor se realizarán con el ritmo de esta música, que preferiblemente deben ser ejercicios físicos relacionados con los movimientos de los brazos, piernas y pies.

Medios a utilizar: Música.

✓ **Nombre: El trencito**

Objetivo de la técnica: En un primer momento cuando están realizando elevaciones de talones, es para fortalecer músculos de piernas, ya en un segundo momento es para recuperar el estado físico-espiritual mediante la cultura, la medicina verde o la naturaleza.

Metodología:

El profesor formará a los practicantes en una hilera donde deben tomar distancia poniendo su mano derecha sobre el hombro del compañero que les quede al frente. Una vez tomada esa posición realizarán elevaciones de talones en el lugar tanta veces oriente el profesor, para que después con la voz de ¡descansen! , reposarán en el lugar por espacio de 5 minutos y seguidamente realizarán ejercicios de relajación, pero esta vez caminando alrededor del profesor realizando automasaje en brazos y piernas, la técnica se puede realizar como uno de los ejercicios finales de la parte principal, para posteriormente caer en la recuperación o parte final de la clase.

Nota: Esta técnica nos da la posibilidad de combinarla con otras en el momento de la relajación por ejemplo: **Recuperándonos con la cultura, Recuperándonos con la medicina verde** así como **Recuperándonos con la naturaleza.**

Medios a utilizar: La voz y las tarjetas.

✓ **Nombre: La estatua**

Objetivo de la técnica: Fortalecer la musculatura general del organismo.

Metodología:

Esta técnica consiste en llevar a la clase una grabadora y poner un fondo musical acorde al ritmo que deben realizar los ejercicios físicos. El profesor les explicará a los participantes que cuando pare la música, ellos deben quedarse quietos, es decir no pueden moverse, pues el que se mueva tendrá que decir una breve historia de sus años vividos o tararear una canción.

Nota: En caso de no tener grabadora, el sonido para el toque puede ser producido con cualquier otro objeto.

Medios a utilizar: Música u otro implemento.

✓ **Nombre: La etiqueta**

Objetivo de la técnica: Recuperar el estado físico-espiritual mediante nombres de frutas y la importancia de éstas para su salud.

Metodología:

El profesor de forma discreta le pegará a varios participantes etiquetas en sus prendas de vestir (ya sea una blusa, una camisa, un short o un pantalón). Orientará a todos que palpen en sus ropas una etiqueta. Los seleccionados serán los encargados de nombrar frutas y decir la importancia que les brindan estas para su salud. Esto se puede hacer caminando alrededor del terreno, al mismo tiempo que buscan la etiqueta realizarán ejercicios con sus brazos, lo que contribuye a una forma de relajación.

Medios a utilizar: Papel con goma para pegar.

✓ **Nombre: El tarjetero**

Objetivo de la técnica: Fortalecer la musculatura general del organismo.

Metodología:

En un tarjetero enumerado del 1 al 10 se llevará orientado en cada una de estas tarjetas ejercicios físicos diferentes, relacionados con preguntas como por ejemplo:

1. ¿Qué horarios del día son los adecuados para ingerir los alimentos (desayuno-almuerzo-comida) a su edad?
2. ¿Consideras importante la ingestión de frutas en otros horarios del día?
¿Por qué?
3. ¿Te gustaría ir con tus compañeros a una caminata en el campo? ¿Por qué?
4. ¿Qué importancia tiene para usted las plantas medicinales? Ponga ejemplos de algunas de ellas.
5. ¿Consideras importante la sistematicidad del ejercicio físico? ¿Por qué?
6. Diga nombres de algunas figuras representativas de la cultura física y el deporte de la localidad.

7. Diga nombres de algunas figuras representativas de la Cultura en el municipio.
8. Diga nombres de frutas que comiencen con M.
9. De los géneros literarios cuáles has leído. Ponga ejemplo de algunos de ellos.
10. ¿Qué películas son las que más te gusta ver?

Nota: El profesor será el encargado de elegir las tarjetas en orden consecutivo, es decir desde la número 1 hasta la 10, pues los ejercicios físicos aparecen en ese mismo orden primero por la -cabeza, -tronco,-extremidades terminando con ejercicios de piernas, siempre corrigiendo errores.

Medios a utilizar: Tarjetas de cartulina o de papel.

2.5 Análisis de los resultados de la aplicación de las Técnicas Participativas.

Las Técnicas Participativas aplicadas fueron fundamentalmente de animación, siendo un instrumento útil para despertar nuevos intereses en las personas de la tercera edad sobre los Círculos de Abuelos e incentivar en los profesores de Cultura Física la aplicación de estas en sus clases, las cuales las hace más amena y entretenidas.

También nos facilitó este trabajo poder instrumentar determinados juegos dentro de la clase y así poder aplicar algunas de las llamadas Técnicas visuales como las Tarjetas y el Papelógrafo.

Las Técnicas empleadas las conjugamos con los objetivos y contenidos a impartir además de tener en cuenta las características de las diferentes partes de la clase para el Adulto Mayor y la Técnica propiamente.

Existió un predominio de su aplicación en la parte principal y final como recuperación de la actividad.

Después de aplicarse todas las Técnicas Participativas en las clases pasamos a analizar el estado de opinión que tenían las personas de la tercera edad del Círculo de Abuelos pertenecientes al Consultorio # 5 del Consejo Popular Urbano, municipio San Luís, así como del profesor de Cultura Física sobre el tema.

Primero realizamos una guía de observación (**Ver Anexo # 6**), en la que se pudo apreciar que:

- ✓ De 10 adultos mayores que tenía el Círculo como matrícula se incorporaron 6, solo (5) no se incorporan por problemas como, dos cuidan de sus nietos, uno atiende una pequeña vega y dos son limitados físicos. Quedando como matrícula 16 para un 76%. **Ver gráfico # 1.**
- ✓ Características psico – motoras de los adultos mayores: Se observaron más dinámicos a la hora de realizar los ejercicios físicos y más entusiastas.
- ✓ Las clases impartidas por el profesor: Se observaron más motivadas, dinámicas y el se sentía más seguro de sus habilidades y conocimientos a impartir.

En la entrevista realizada a los adultos mayores participantes en la muestra plantearon: **Ver gráfico # 2.**

- ✓ El 100% planteó que se sienten más motivados, ya que con la aplicación de estas Técnicas Participativas evitan el aburrimiento.
- ✓ El 90% afirma sentirse más familiarizado con sus compañeros del grupo, pues a la hora de aplicar estas Técnicas Participativas, todo aquel que se equivoque a la hora de ejecutarla tiene que contar historias vividas, como una de sus reglas del juego.
- ✓ El 95% plantea que les estimula el auto-estima dentro del grupo al desarrollar la actividad con júbilo y entusiasmo.

- ✓ El 85% afirma que estas contribuyen a perder el miedo escénico ante sus compañeros de grupo, pues en muchas de estas Técnicas Participativas tienen que tararear una canción, hacer adivinanzas o cuentos.
- ✓ El 100% afirma que les ayuda a despertar nuevos intereses con respecto a las actividades que se realizan en los Círculos de Abuelos de la comunidad.

En la entrevista realizada al profesor de Cultura Física que imparte sus clases en el Círculo de Abuelos de la comunidad plantea que: **Ver tabla # 1.**

- ✓ Adquirió nuevos conocimientos al poner en práctica cada una de estas Técnicas Participativas.
- ✓ Sus clases las hizo más creativas y entusiastas, pues estas Técnicas Participativas le ayudaron a planificar sus clases con mayor fluidez y precisión a la hora de la autopreparación.
- ✓ Se familiarizó más con estas personas de la tercera edad al conocer sus historias vividas.
- ✓ Aprendió a tomar nuevas decisiones al poner en práctica estas Técnicas Participativas.
- ✓ Ayudó a consolidar valores como: la responsabilidad, la solidaridad, la honestidad y la honradez.

Conclusiones.

1. En la bibliografía consultada queda demostrada la vital importancia que tiene la actividad física en el adulto mayor en su condición de ser bio-psico-social.
2. Pudimos apreciar que los adultos mayores del Consultorio # 5 presentaban una baja incorporación al Círculo de Abuelos, así como su asistencia y permanencia a las clases, debido a los escasos conocimientos que tenían sobre los beneficios de su incorporación a los mismos y estas se realizaban con métodos muy tradicionalistas, pues (las voces de mando del profesor no son muy efectivas, no tienen presente en todos los casos la atención individual de los adultos mayores con sus patologías).
3. Para lograr mejor incorporación y permanencia de la muestra al Círculo de Abuelos de la comunidad se pusieron en práctica un total de 19 Técnicas Participativas las cuales fueron utilizadas Técnicas Participativas de animación, análisis, comunicación, visuales con tarjetas y papelógrafos y determinados juegos de roles adaptables a su edad.
4. Las Técnicas Participativas resultaron un instrumento útil para incorporar y mantener a los adultos mayores en la práctica del ejercicio físico en la comunidad del Consejo Popular Urbano, municipio San Luís.

Recomendaciones.

1. Extensión de este estudio a otros Círculos de Abuelos del municipio.
2. Compilar las Técnicas Participativas en un material de consulta para utilizar por los profesores que imparten clases en los Círculos de Abuelos.

ANEXOS

Anexo # 1

Guía de observación.

Objetivo: Analizar las principales particularidades del Círculo de Abuelos mediante una guía de observación.

Aspectos a medir:

1. Cantidad de personas de la tercera edad incorporados al Círculo de la comunidad.
2. Si la clase comienza y termina en la hora establecida.
3. Asistencia y permanencia de los participantes.
4. La frecuencia en la semana en la que realizan los ejercicios.
_____ tres veces a la semana _____ todos los días
5. Recursos que utilizas el profesor en sus clases.
6. Es permanente la asistencia de estas personas de la tercera edad al Círculo:
_____ si _____ no _____ a veces
7. Se incorporan de forma periódica estas personas de la tercera edad al Círculo de Abuelos de la comunidad.

Anexo # 2

Técnica: Lluvia de ideas. Conjugada con la técnica de Reducción de Listados.

Objetivo: Valorar la importancia que el adulto mayor le concede a los Círculos de Abuelos en la comunidad.

Tema: Importancia de los Círculos de Abuelos en la comunidad.

Expresa tus ideas respecto al tema:

Anexo # 3

Entrevista.

Objetivo: Analizar los intereses del adulto mayor (no incorporados) al Círculo de Abuelos de la comunidad.

¿Qué pasaría si...?

Es una técnica que desarrolla la creatividad y permite dinamizar el trabajo.

¿Qué pasaría si formarás parte del Círculo de Abuelos de tu comunidad?

- Enumera por orden jerárquico los beneficios que te brindaría la práctica sistemática del ejercicio físico si formarás parte del Círculo de Abuelos de tu comunidad.

_____ Ayudaría a mejorar la calidad del sueño.

_____ Ayudaría a mejorar la fuerza muscular.

_____ Ayudaría a prevenir y mejorar las enfermedades crónicas.

_____ Permitiría conocer nuevas amistades.

_____ Ayudaría a liberar tensiones y al manejo del estrés.

Anexo # 4

Edad: _____ Municipio: _____ Consultorio #: _
Sexo: _____ Consejo Popular: _____

La actividad física en la tercera edad contribuye al mejoramiento y activación del organismo de los practicantes, además de aumentar el círculo de relaciones sociales y estimular a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad. Desarrollamos una investigación para contribuir en la incorporación y mantenimiento de los adultos mayores al Círculo de Abuelos en su comunidad. Confiamos en su sinceridad y esperamos sus respuestas más veraces. Estamos muy agradecidos por el tiempo que nos dedica en este empeño y las respuestas que nos brinde. Muchas gracias.

Objetivo: Argumentar las principales causas de la baja incorporación del adulto mayor a las clases en el Círculo de Abuelos de la comunidad.

Cuestionario

1. ¿Conoces las actividades que se realizan en un Círculo de Abuelos?
Mencione algunas.

2. ¿Le gustaría formar parte de un Círculo de Abuelos?

Si _____ No _____

3. ¿Qué causas le impiden formar parte de un Círculo de Abuelos?

4. Seleccione los días de la semana en los que le gustaría realizar los ejercicios físicos.

_____ Tres días de la semana

_____ Todos los días de la semana

5. Cree usted que se sentiría bien a la hora de realizar los ejercicios físicos.

Si _____ No _____

6. Cree usted que exista un efecto positivo a la hora de incorporarse al Círculo de Abuelos de su comunidad.

Si _____ No _____

¿Por qué? _____

Anexo # 5

Técnica de búsqueda de consenso para el diagnóstico: **“Enfoque a través de informantes claves.”**

Objetivo: Analizar las principales patologías de los adultos mayores, así, como las principales causas por las cuales abandonan el Círculo de Abuelos de la comunidad.

Cargo que ocupa: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Años de experiencia: _____

Lugar donde ejerce el cargo: _____

“Cuestionario auto administrado.”

Atendiendo a su profesión y al cargo que desempeña en dicho centro hospitalario, necesitamos que usted sea lo más sincera posible y nos disculpe por el tiempo prestado. Muchas gracias.

1- Existe en su consultorio un Círculo de Abuelos. Si _____ No _____

1. a De no existir lo consideras importante. Si _____ No _____

2-¿Cuáles son las patologías más frecuentes en las personas de la tercera edad de ese consultorio? Nómbralas.

a) _____ e) _____

b) _____ f) _____

c) _____ g) _____

d) _____ h) _____

3- Consideras importante como una forma de rehabilitación tanto física como mental la incorporación de personas de la tercera edad al Círculo de Abuelos de la comunidad.

Si _____ No _____

a) ¿Por qué?

4-Diga que causas consideras principales, por las que algunas de estas personas abandonan el Círculo de Abuelos de la comunidad.

Anexo # 6

Guía de observación a las personas de la tercera edad incorporadas al Círculo de Abuelos y a las clases impartidas por el profesor de Cultura Física.

Objetivo: Valorar la incorporación y mantenimiento de estas personas de la tercera edad al Círculo de Abuelos de la comunidad, así como la forma en la que reciben sus clases.

1. ¿Cuál es la matrícula del Círculo de Abuelos?
2. ¿Qué características psico - motoras tienen estas personas de la tercera edad integradas al Círculo de Abuelos de la comunidad?
3. ¿Qué características tienen las clases impartidas por el profesor de Cultura Física?

Nota: Esta se aplicó después de haber puesto en práctica las Técnicas Participativas.

Gráfico # 1

**-Total de personas de la tercera edad incorporados al
Círculo de Abuelos de la comunidad.**

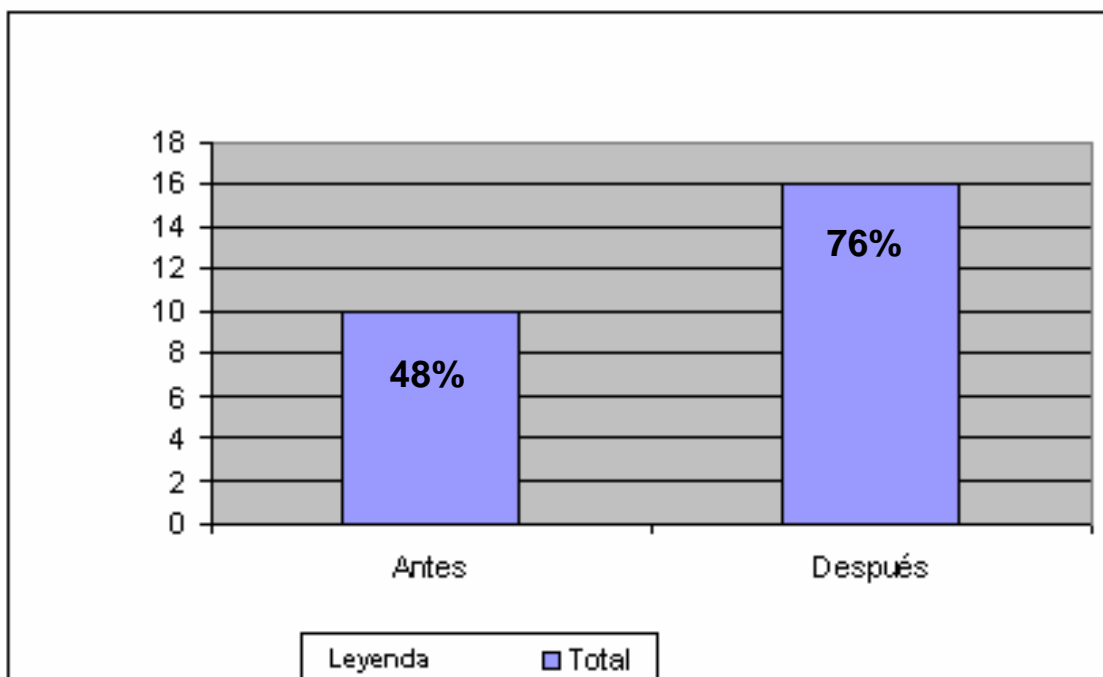
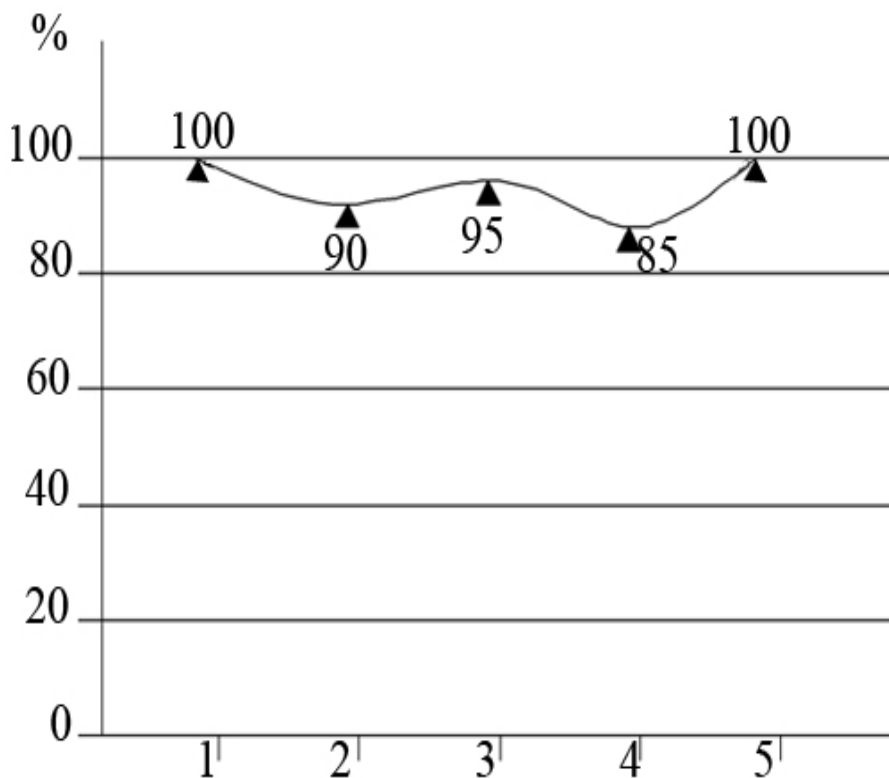


Gráfico # 2

Resultados más significativos obtenidos después de aplicarse las Técnicas Participativas planteados por las personas de la tercera edad entrevistados.



Leyenda:

- 1- Nos sentimos más motivados.
- 2- Nos familiariza más dentro del grupo.
- 3- Nos estimula el auto estímulo dentro del grupo.
- 4- Contribuye a perder el miedo escénico.
- 5- Nos ayuda a despertar nuestros intereses con respecto a las actividades que se realizan en los Círculos de Abuelos.

Tabla # 1

Opiniones más significativas de la entrevista realizada al profesor de Cultura Física, después de aplicadas las Técnicas Participativas.

- Adquiero nuevos conocimientos.
- Mis clases las hago más creativas.
- Me familiarizo más con estas personas de la tercera edad de la comunidad en estudio.
- Aprendo a tomar decisiones.
- Ayuda a consolidar valores como: la responsabilidad, la solidaridad, la honradez y la honestidad.